

## Kistenvorschau für die KW 18

Für die KW 18 (2. bis 6. Mai 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Mangold bunt
- Möhren (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Zucchini
- Bananen

Das Brot der Woche:

- **Walnuss Brot, 750 g, 4,45 € (Biobäckerei Kaiser)**

Alle Produkte sind selbstverständlich aus kontrolliert-biologischem Anbau. Kurzfristige Änderungen sind möglich.

### NOVUM-Events

Es stehen wieder zwei neue NOVUM-Veranstaltungen an. :)



#### "Käsekuss und Weingenuss" am 5. Mai.

Eine Käse-Wein-Verkostung in besonderem Ambiente.

<https://novum-gemueseabo.de/blog/termine-events/kaekuss-weingenuss-5-mai-2022/>

#### "Wildkräuterwanderung" am 13. Mai

Lernen Sie die heimischen Wildkräuter kennen!

<https://novum-gemueseabo.de/blog/termine-events/>

### Produktinfo: Mangold

Bereits vor 4.000 Jahren wurde der Mangold im Nahen Osten angebaut. Bis zum 17. Jahrhundert war er wohl das beliebteste Gemüse der Deutschen, bis er vom Spinat verdrängt wurde, weswegen er beinahe in Vergessenheit geraten ist. Seit einigen Jahren gewinnt er bei uns aber wieder an Bedeutung. Italien und Frankreich sichern vor allem eine beinahe ganzjährige Versorgung unserer Märkte. Aber auch in Deutschland wird er verstärkt wieder angebaut und ist ab dem Spätsommer wieder auf den Märkten zu finden. Botanisch ist der Mangold mit der roten Bete verwandt, doch werden nicht wie bei dieser die Knollen, sondern die Blätter und die Stiele verzehrt. Sein Geschmack ähnelt dem des Spinats, ist jedoch würziger und hat einen Nusston. Es gibt verschiedene Sorten, die sich aber geschmacklich kaum unterscheiden.



## Rezeptvorschau für die KW 18

**Frühlings-Salat mit Sauermilchkäse** // 4 Personen // vegetarisch  
250 g Radieschen, 300 g Kartoffeln (vom Vortag), 150 g weißen Rettich, 120 g Sauerrahmkäse (z.B. Harzer), 1 Handvoll Bärlauch, 2 Frühlingszwiebeln, Öl, Essig, Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker

**Zucchini-puffer** // 4 Personen // vegetarisch  
500 g Zucchini, 500 g Kartoffeln, 3 Eier, 2 TL Salz, 4 EL Mehl, 100 g geriebener Käse, Butterschmalz

**Mangold Lasagne** // 4 Personen  
150 g Schinken, 400 g Lasagneplatten, 500 g Mangold, 150 g Mozzarella, 3 EL Butter, Muskat, Pfeffer, Öl, 4 EL Butter, 5 EL Mehl, ½ l Milch, 250 ml Sahne, 3 EL Butter, 100 g ger. Parmesan

**Bananenbrot** // 4 Personen // vegan  
3 große reife Bananen, 1 Banane zur Dekoration, 75 ml Sonnenblumenöl, 100 g Rohrzucker, 230 g Weizenmehl, 1 Päckchen Backpulver, 15 g Zimt, 50 g Schokotröpfchen zartbitter und vegan, 50 g Walnüsse gehackt

## Zutaten

1 kg dicke Kohlrabi, geschält,  
in 1 cm dicke Scheiben geschnitten,  
1 Bund Petersilie, 1 Bund Basilikum,  
1 Bund Schnittlauch, 50 g gem. Mandeln,  
8 EL Öl, 2 EL Vollkorn-Paniermehl,  
75 g geriebener Käse, 1 Ei, 2 EL Mehl,  
Butter oder Öl zum Braten, Salz

## Gebratene Kohlrabischeiben mit Kräuterpaste // 4 Personen // vegetarisch

Kohlrabi in kochendes Salzwasser geben und 8 – 10 Min. garen. Abtropfen lassen. Für die Kräuterpaste Petersilie und Basilikum waschen, trocken tupfen und fein hacken. Mit den Mandeln und dem Öl verrühren. Die Paste mit Salz und evtl. Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Mit dem Paniermehl und dem geriebenen Käse mischen. Das Ei verschlagen. Die Kohlrabischeiben nacheinander in Mehl, Ei und der Käsemischung wenden. In heißem Fett von jeder Seite 2 – 3 Min. hellbraun braten. Kohlrabischeiben mit der Kräuterpaste servieren.

1 große Möhre, 150 g grüner Spargel,  
1 Staudensellerie, 1 Stk. Zucchini,  
5 – 6 Bärlauchblüten, 1 Zwiebel,  
250 g Langkornreis, ½ Lauch, Piment,  
3 EL Öl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft

## Gebratener Reis mit Frühlingsgemüse // 4 Personen // vegan

Den Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Danach abgießen und abkühlen lassen. Inzwischen die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Spargel gut waschen und evtl. die Enden abschneiden. Nicht schälen. Den Spargel in ca. 4 – 5 cm lange Stücke schneiden. Die Möhre schälen und fein stifteln, den Sellerie putzen und in schmale Scheiben schneiden. Lauch waschen, putzen, in feine Ringe schneiden und die Zucchini waschen und in dünne Streifen schneiden. Den Bärlauch verlesen, waschen und gut trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, dann Möhren, Sellerie und Lauch zugeben, 2 Min. braten. Spargel und Zucchini reingeben und den Reis untermischen. Alles ca. 6 – 8 Min. zu Ende braten. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Piment abschmecken. Zum Schluss mit den Bärlauch-Blüten bestreuen und servieren.

300 g Blattspinat, 1 Zwiebel,  
2 Knoblauchzehen, 1 EL Öl,  
50 g Crème fraîche, Salz, Pfeffer,  
400 g frische Spätzle (aus dem  
Kühlregal), 1 Bund Schnittlauch  
250 g geriebener Pizzakäse

## Spinat-Käsespätzle // 4 Personen // vegetarisch

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen und dabei eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) hineinstellen. Den Spinat waschen und grob schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch putzen, schälen und klein schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Spinat und Knoblauch hinzufügen und den Spinat unter Rühren zusammenfallen lassen. Alles mit der Crème fraîche verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spätzle mit kochendem Wasser übergießen und 1 – 2 Min. darin ziehen lassen. Im Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Auflaufform mit Topflappen aus dem heißen Ofen nehmen. Die Temperatur auf 50 °C herunterschalten. Die Spätzle, den geriebenen Käse und Spinat abwechselnd übereinander in die Form schichten. Die Auflaufform wieder in den Backofen stellen und dort ca. 12 Min. ziehen lassen. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Den Auflauf grob mit gemahlenem Pfeffer würzen und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

4 Stk. Äpfel, 200 g Butter Kekse,  
50 g Butter, Saft zweier Zitronen,  
4 EL Ahornsirup, etwas Zimt, 2 Eier,  
2 EL Puderzucker, 50 g Schokolade,  
50 g gehackte Mandeln

## Apfel-Keks-Dessert // 4 Personen // vegetarisch

Die Kekse in einer Tüte mit dem Nudelholz klein machen, Butter schmelzen und alles vermengen. Daraus einen kleinen Tortenboden formen und in eine kleine Auflaufform geben. Die Äpfel entkernen und kleinschneiden. Mit dem Saft der zwei Zitronen und ein wenig Wasser etwas kochen und dann Ahornsirup und etwas Zimt hinzufügen. Den Saft einkochen und die Äpfel auf dem Keksboden anrichten. Die Eier trennen und die Eiweiße mit dem Puderzucker steifschlagen, vorsichtig die Nüsse unterheben. Auf den Äpfeln verteilen und bei 220 °C ca. 10 – 15 Minuten backen. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und über das Dessert gießen.