

Kistenvorschau für die KW 19

Für die KW 19 (9. bis 13. Mai 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat der Woche
- Möhren (Deutschland)
- Spargel weiß (Deutschland), Kistenpreis erhöht sich um ca. 5 €
- Aubergine
- Schlangengurke
- Apfel (Deutschland)
- Zitrone

Das Brot der Woche:

- 5-Korn Brot 1000 g, 4,25 € (Biobäckerei Kaiser)

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

NEUE Bio-KochKisten für jeden Tag!



Wir haben unsere Vielfalt an Bio-KochKisten für Sie erweitert. Die neuen Gerichte finden Sie ab sofort in unserem Online-Shop. Auch neue saisonale Gerichte sind dabei. Ausgedacht und getestet für schnelles, entspanntes Kochen von leckeren und gesunden Gerichten. Ohne den üblichen Einkaufsstress! :)

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr NOVUM-Team



Produktinfo: Spargel

Es gibt drei Sorten Spargel: weißen, grünen und violetten. Weißer Spargel ist besonders mild, er wächst unterirdisch und wird zur Ernte gestochen. Grüner Spargel wächst über der Erde und bekommt seine Farbe durch die konstante Sonneneinstrahlung. Er ist in der Regel schmaler und schmeckt ein bisschen würziger als der weiße. Spargel mit violetten Spitzen wird gestochen, wenn sein Kopf schon etwas aus dem Boden ragt und sich durch das erste Tageslicht lila verfärbt. Er gilt vor allem in Frankreich als Delikatesse. Ganz violetter Spargel schmeckt besonders kräftig und nussig und hat eine leichte Bitternote.

Lagerung: Verarbeiten Sie den Spargel möglichst frisch. In ein feuchtes Tuch gewickelt und im Kühlschrank gelagert, hält sich der Spargel aber auch noch ein paar Tage länger.



Rezeptvorschau für die KW 19

Apfel-Sellerie-Salat // 4 Personen // vegan

100 g Salatblätter (Romana, Eisberg, Eichblatt), 1 rotschaliger Apfel, 600 g Knollensellerie, 4 EL Apfelessig, 3 EL Ahornsirup, 2 EL mittelscharfer Senf, 2 EL Walnussöl, 25 g Walnüsse, 3 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, ½ Bund Schnittlauch

Spargeltortilla // 4 Personen // vegetarisch

500 g Spargel, 250 g Kartoffeln, 40 g Butter, Petersilie, 4 Eier, 4 EL Sahne, 50 g Parmesan oder Pecorino, gemahlener bunter Pfeffer, Salz

Ratatouille-Soße zu Pasta // 4 Personen // vegetarisch

1 kleine Aubergine, 1 kleine Zucchini, ½ gelbe Paprikaschote, 200 g Tomaten, 2 Knoblauchzehen, je 4 Zweige Rosmarin und Thymian, ½ Bund Basilikum, 4 EL Olivenöl, 2 TL Tomatenmark, 4 kleine runde Ziegenkäse (je etwa 50 g), Salz, Pfeffer

Avocado-Zitronen-Creme // vegetarisch

1 Zitrone, 2 weiche Avocados, 2 EL ungesalzene Pistazienkerne, 100 g saure Sahne, 1 Päckchen Vanillezucker

Zutaten

250 g Radieschen, 150 g weißen Rettich,
300 g Kartoffeln (vom Vortag),
120 g Sauerrahmkäse (z. B. Harzer),
1 Handvoll Bärlauch, 2 Frühlingszwiebeln,
Öl, Essig, eine Prise Zucker, Salz, Pfeffer

500 g Zucchini, 500 g Kartoffeln, 3 Eier,
2 TL Salz, 4 EL Mehl, 100 g geriebener Käse,
Butterschmalz

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

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/vegan,
50 g Walnüsse gehackt

Frühlings-Salat mit Sauermilchkäse // 4 Personen // vegetarisch

Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln, am besten vom Vortag, in dünne Scheiben schneiden. Den Rettich schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Den Sauerrahmkäse in dünne Scheiben schneiden. Den Bärlauch verlesen, waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Radieschen, Kartoffeln, Rettich, Käse und den Bärlauch mischen. Aus Öl, Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing anrühren und über den Salat verteilen und servieren.

Zucchini-puffer // 4 Personen // vegetarisch

Zucchini und Kartoffeln schälen und fein raspeln. Die übrigen Zutaten hinzufügen und alles gut vermischen. Etwas ruhen lassen. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und kleine Puffer ausbacken. Schmeckt besonders mit selbstgemachtem Apfelmus.

Mangold Lasagne // 4 Personen // vegetarisch

Mangold auf Größe der Nudelplatten schneiden. In Salzwasser zusammenfallen lassen. Blätter herausnehmen, auf Küchenpapier legen. Schinken in Streifen schneiden, Mozzarella würfeln. Butter schmelzen, Mehl einrühren, Milch und Sahne zugießen, rühren, bis eine Soße entsteht, 5 Min. köcheln lassen, mit Muskat, Salz, Pfeffer würzen. Etwas Soße in die gefettete Form geben, ein Nudelblatt, ein Mangoldblatt, Schinken und Käse schichten, bis alles verbraucht ist. Rest Soße und Käsewürfel zum Schluss darüber geben. Auf mittlerer Schiene im Ofen bei 160 °C ca. 30 Min. backen.

Bananenbrot // 4 Personen // vegan

Backofen auf 170 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kastenform mit Öl auspinseln, Den Boden zusätzlich mit Backpapier auslegen. Die Bananen mit einer Gabel in einer Schüssel zu Brei zerdrücken, Das Sonnenblumenöl und den Zucker mit in die Schüssel geben und alles mit einem Holzlöffel gut vermischen. Mehl, Backpulver und Zimt dazugeben und gründlich miteinander vermengen. Dann Schoko Tröpfchen und Nüsse unterrühren. Den Teig in die Kuchenform füllen, Deko-Bananen in Scheiben schneiden und obenauf legen. Das Bananenbrot bei 170 °C Ober- und Unterhitze für ca. 40 Min. backen. Mit der Stäbchenprobe den Garpunkt prüfen. Nach dem Backen kurz auskühlen lassen und warm oder kalt servieren.