

Kistenvorschau für die KW20

Für die KW 20 (16. bis 20. Mai 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Strauchtomaten (Deutschland, Biolandhof Ackerlei)
- Schlangengurke
- Apfel (Deutschland)
- Erdbeeren (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Reines Dinkelbrot 750 g, 4,75 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– ACHTUNG LIEFERTAGVERSCHIEBUNG –



Liebe NOVUM-Kund:innen,
bitte beachten Sie, dass es in den Kalenderwoche KW 21 und KW 23 Liefertagverschiebungen kommt.

Fällt ein Feiertag vor oder auf Ihren Liefertermin, so verschiebt sich die Anlieferung um einen Tag nach hinten. Bitte bestellen Sie im Online-Shop zu Ihrem regulären Liefertermin.

Ihr NOVUM-Team



Produktinfo: Erdbeere

Die Erdbeeren (botanisch: *Fragaria*) sind botanisch gesehen keine Beeren, ebenso wenig wie Himbeeren und Brombeeren, sondern Sammelnussfrüchte. Das leckere rote Fruchtfleisch ist nur eine Scheinfrucht, während die eigentlichen Früchte der Erdbeere die kleinen gelben Körner an der Oberfläche sind. Diese Körnchen sind die eigentlichen Einzelfrüchte der Erdbeere (Nüsschen). Die Erdbeeren gehören zur Familie der Rosengewächse (botanisch: Rosaceae). Einige Gattungen der Rosengewächse bilden Sammelnussfrüchte aus, neben den Erdbeeren sind dies z. B. auch die Hagebutten bei den Rosen.



Rezeptvorschau für die KW20

Gurkenkaltschale // 4 Personen // vegan

2 Schlangengurken, 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 500 g Soja-Joghurt, 1 Bund Dill, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 6 Scheiben Toastbrot

Tomaten-Pilz-Brotauflauf // 4 Personen

120 g Strauchtomaten, 200 g Steinchampignons, 250 g Hessenlaib Brot, 200 g Schinken, 2 EL Olivenöl, 4 Eier, 80 g geriebener Gouda, 120 g Crème fraîche, 60 ml Milch, 4 Stiele Oregano, 1 TL Paprikapulver edelsüß, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, runde Backform (24 cm)

Beeren mit Nusshaube // vegetarisch

600 g gemischte Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren), 2 EL Puderzucker, 4 Eier, 80 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 150 gemahlene Mandeln oder Haselnüsse, 1 EL Kakaopulver, 1 TL Rumaroma, Salz, etwas Butter für die Form

Apfel-Zimt-Auflauf // vegetarisch

2 Äpfel, 1 Hefezopf vom Vortag, 250 ml Milch, 120 g gehobelte Mandeln, 6 Eier, 60 ml Agavendicksaft, 2 TL Zimt, 1 EL Vanilleextrakt, Puderzucker, etwas Salz

Zutaten

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

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

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

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

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

Essig mit Ahornsirup und Senf verrühren. Walnuss- und Sonnenblumenöl unterrühren. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer würzen. Apfel abspülen, abtrocknen und mit der Schale bis zum Kernhaus grob raspeln. Sofort die Apfelraspel mit der Vinaigrette vermischen. Sellerie schälen, abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls grob raspeln. Auch die Sellerieraspel sofort mit der Vinaigrette vermischen. Walnusskerne grob hacken. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Salatblätter vom Strunk zupfen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Apfel-Sellerie Mischung mit dem Salat, den Walnüssen und Schnittlauchröllchen vermischen.

Spargeltortilla // 4 Personen // vegetarisch

Spargel waschen, schälen, die harten Enden entfernen. Die Stangen schräg in ca. 5 Millimeter feine Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in dünne Streifen schneiden/hobel. In einer beschichteten Pfanne die Butter schmelzen. Spargel und Kartoffeln darin zugedeckt 10 Min. dünsten. Gelegentlich umrühren. Die Petersilie waschen, trocknen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Eier, Sahne, Käse und Petersilie verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiermilch über das gegarte Gemüse gießen und bei schwacher Hitze zugedeckt noch für ca. 10 Min. stocken lassen. Dabei die Pfanne ab und zu rütteln.

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

Gemüse waschen, putzen und in sehr kleine Würfel schneiden. Bei den Tomaten die Stielansätze entfernen. Den Rosmarin und Thymian waschen, trockenschütteln und Nadeln und Blättchen fein hacken. Basilikumblätter in Streifen schneiden, die Hälfte davon beiseitelegen. Öl in einem Topf erhitzen. Das Gemüse ohne die Tomaten in die Pfanne geben. Den Knoblauch schälen und in die Pfanne pressen. Die Kräuter dazu geben und alles bei mittlerer Hitze andünsten. Mit ½ l Wasser angießen, Tomaten, Tomatenmark, Salz und Pfeffer zufügen, zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 30 Min. schmoren lassen. Inzwischen Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Ziegenkäse Taler nebeneinander auf die Soße legen und nur kurz erhitzen. Mit den frisch gekochten Nudeln mischen und servieren.

Avocado-Zitronen-Creme // vegetarisch

Die Pistazienkerne fein hacken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Avocados der Länge nach rundherum bis zum Kern einschneiden. Die Hälften gegeneinander drehen und auf diese Weise auseinanderlösen. Die Kerne mit der Messerspitze herauslösen und das Avocado-Fleisch mit einem Löffel aus den Schalen schaben. Das Avocado-Fleisch mit der sauren Sahne, dem Zitronensaft und dem Vanillezucker mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Zitronenschale und die Pistazien untermischen, die Creme abschmecken und eventuell noch etwas süßen. Schmeckt zu normalen Brötchen, aber auch zu Rosinenbrötchen und Baguette oder Toast sehr gut.