

Kistenvorschau für die KW21

Für die KW 21 (23. bis 28. Mai 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Spargel grün (Deutschland), Kistenpreis erhöht sich um ca. 5 €
- Kohlrabi (Deutschland)
- Paprika gelb (Deutschland)
- Apfel (Deutschland)
- Erdbeeren (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Hessen Laib 1000 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 zu 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



Rezeptvorschau für die KW21

Salat Nizza Art // 4 Personen // vegetarisch

1 Kopfsalat (Eichblatt- oder Bataviasalat), 1 gelbe Paprika, 1 rote Paprika, 4 Tomaten, 1 rote Zwiebel, 1 rote Paprika, 4 hartgekochte Eier, 200 g grüne Bohnen, 1 Dose Thunfisch, eingelegte Sardellenfilets (nach Bedarf), 50 g schwarze Oliven ohne Stein, 2 TL Senf, Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Kräuter Omelett mit Kohlrabi // 2 Personen // vegetarisch

500 g Kohlrabi, 1 EL + 2 EL Butter, 2 EL Wasser, 1 Zwiebel, 6 Eier, Muskatnuss, 50 g gemischte Kräuter (Petersilie, Dill, Basilikum), Salz

Gegrillter Grüner Spargel // vegan

1 kg grüner Spargel, 6 EL Olivenöl, 1 Zitrone, Salz, bunter Pfeffer

Erdbeere-Orangen Carpaccio mit Walnusskrokant // 2 Personen // vegetarisch

125 g Erdbeeren, 30 g Walnusskerne, 2 EL brauner Zucker, 2 Orangen, 75 g Crème double (oder Crème fraîche), 1 EL Vanillezucker, etwas Öl für das Brett

Produktinfo: Apfel

Der Apfel ist wohl die wichtigste mitteleuropäische Frucht, obwohl er ursprünglich aus Asien stammte. Doch schon im Mittelalter wurde er in unserer Gegend heimisch. Durch den Apfel ist es möglich, Vitamine mit in die kalte Jahreszeit zu nehmen. Manche Sorten kann man bis in den Spätwinter hinein lagern. Heutzutage bekommt man die Äpfel in den Läden sogar ganzjährig frisch. Als Vitaminspender und gesundes Obst ist der Apfel allen bekannt. Doch er ist auch ein wertvolles Heilmittel für das Verdauungssystem und den Stoffwechsel. Auf nüchternen Magen ein roher Apfel gründlich gekaut und gegessen hilft sehr gut gegen Stuhlträgheit. Erstaunlicherweise hilft der gleiche Apfel, fein gerieben, auch gegen Durchfall, sogar bei ernsthaften Durchfallerkrankungen. Ganz normal gegessen ist der Apfel ein sehr guter Vitaminspender. Wichtig ist es, dass man die Schale mit isst, denn sie enthält besonders viel Vitamin C. Vor dem Verzehr sollte man den Apfel gründlich waschen. Die Wirkstoffe des Apfels regen den Stoffwechsel an und reinigen das Blut. Daher hilft regelmäßiger Apfelgenuss bei Rheuma, Gicht, Arteriosklerose und anderen Stoffwechselerkrankungen.



Zutaten

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

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

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

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

Gurkenkaltschale // 4 Personen // vegan

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die Gurken schälen, entkernen und klein schneiden. In ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Das Gurkenpüree sowie Knoblauch- und Zwiebelwürfel mit dem Joghurt und den Gewürzen verrühren. Den Dill waschen und ein paar Dillspitzen für die Dekoration beiseitelegen. Die Kräuter fein hacken und zur Gurkensuppe hinzufügen. Fein-säuerlich mit Zitronensaft abschmecken und anschließend kaltstellen. Das Toastbrot rösten. Die Suppe auf Teller verteilen, mit den Dillspitzen garnieren und servieren.

Tomaten-Pilz-Brotauflauf // 4 Personen

Das Brot in Scheiben schneiden und den Schinken in Streifen. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Backform einfetten und die Brotscheiben abwechselnd mit den Schinkenstreifen und Pilzen aufrecht in die Form geben. Für die Soße die Eier mit Crème fraîche und der Milch verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Den Knoblauch putzen und durch die Knoblauchpresse zu der Eiermischung drücken. Vom Oregano die Blättchen abzupfen, die Hälfte fein hacken und zusammen mit der Hälfte des Käses zu der Soße geben. Alles verrühren, über den Auflauf geben und 15 Min. einweichen lassen. Die Tomaten waschen, Stunk rausschneiden und in Scheiben schneiden. Die Tomaten auf dem Auflauf verteilen, mit dem Olivenöl beträufeln und mit dem restlichen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 ° C Umluft ca. 35 Min. goldbraun überbacken. Vor dem Servieren mit den übrigen Oregano Blättchen bestreuen.

Beeren mit Nusshaube // 4 Personen // vegetarisch

Den Backofen auf 180 ° C vorheizen. Eine feuerfeste Form (oder vier Förmchen) mit Butter austreichen. Die Beeren abbrausen und vorsichtig trocken tupfen. Grün und Stiele entfernen. Die Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Beeren mit Puderzucker vermischen und in die Form oder Förmchen verteilen. Die Eier trennen, das Eiweiß mit 1 Prise Salz gut steif schlagen. Die Eigelbe mit Zucker und Vanillezucker hell-schaumig schlagen. Mandeln oder Haselnüsse, Kakao und Rum Aroma untermischen, den Eischnee vorsichtig unterheben. Nussmasse auf den Beeren verteilen und alles im Backofen etwa 30 Min. backen.

Apfel-Zimt-Auflauf // 4 Personen // vegetarisch

In einer Schüssel die Eier mit der Milch, den Agavendicksaft, Zimt, Vanilleextrakt und einer Prise Salz verquirlen. Den Hefezopf in Scheiben schneiden und in die Eier-Milch-Mischung legen. Alle Scheiben sollten gut bedeckt sein. Etwas einweichen lassen. Währenddessen den Apfel waschen, entkernen und halbieren. Die Hälften in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform oder Kastenform mit Butter einfetten. Die Hefezopf-Scheiben abwechselnd mit dem Apfel aufrecht darin verteilen. Den Rest der Ei-Milch-Mischung darüber geben. Die Mandeln darüber streuen. Auflauf mit Alufolie abdecken und in vorgeheizten Backofen bei 175 ° C ca. 45 Min. backen. Dabei die Alufolie nach 30 Min. entfernen. Auflauf abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.