

## Kistenvorschau für die KW26

Für die KW 26 (27. Juni bis 01. Juli 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Eichblattsalat grün (Deutschland, Eichwaldhof Förster)
- Zucchini (Deutschland, Biolandhof Morgentau)
- Rübchen Navets (Deutschland, Biolandhof Morgentau)
- Staudensellerie (Deutschland, Biolandhof Morgentau)
- Kiwi grün
- Nektarinen

Das Brot der Woche:

- Kasteler Brot 1000 g, 4,45 € (Biobäckerei Kaiser)

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

### – bio-verde-Wochen im Online-Shop –



Aktuell finden Sie in unserem Online-Shop ausgewählte Produkte von bio-verde – Bio-Feinkostprodukte höchster Qualität – zu attraktiven Preisen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM-Team



### Produktinfo: Rübchen Navets

Die Rübe (lat. Brassica rapa) gehört zu der Familie der Kreuzblütler. Sie ist auch bekannt unter dem Namen Räbe oder Herbstrübe. Sie wächst sehr rasch und wird im Hochsommer gesät. Am besten schmecken die festen und nicht zu großen Rüben, sie haben weniger Fasern und sind nicht so bitter. Rüben enthalten viel Vitamin C, sind reich an Kalzium und Kalium. Als Energielieferant ist sie allerdings ungeeignet, da sie einen Wassergehalt von 90 Prozent hat. Sie ist grün- oder rotköpfig und weißfleischig.



## Rezeptvorschau für die KW26

### Zucchinikuchen // vegetarisch

800 g Zucchini, 200 g Tomaten, 100 g Magerquark, 150 g Naturjoghurt, 2 Eier, 4 EL Öl, 100 g geriebener Käse, 4–5 EL lauwarmes Wasser, 200 g Weizenmehl, 2 TL Backpulver, Petersilie, Paprikapulver, Salz und Pfeffer

### Mairübchen-Salat mit Gurke und Kräuter-Dressing // 4 Personen // vegetarisch

3 Mairübchen, 1 Schlangengurke, 1 Handvoll frische Kräuter (Schnittlauch, Dill etc.), Saft einer ½ Zitrone, 150 g Saure Sahne, 1 EL Schmand, 2 EL Olivenöl, 1 TL Senf, 2 EL Balsamico bianco, 1 TL Honig, 1 EL Sesam (ungeschält, geröstet), Meersalz, schwarzer Pfeffer (gemahlen)

### Gazpacho mit Staudensellerie // 4 Personen // vegan

1 Staudensellerie, 3 Tomaten, 1 Salatgurke, 1 Paprika, Saft von 1–2 Zitronen, Olivenöl, 3 Knoblauchzehen, 3 Scheiben Toastbrot (vegan), 150 ml Wasser, Salz und Pfeffer

### Mousse aus Quark mit karamellisierten Nektarinen // vegetarisch

4 Nektarinen, 150 ml Orangensaft, 400 g Speisequark 20 %, 1 Becher Schlagsahne, 2 EL Butter, 3 EL Rohrzucker, 2 EL Honig, 2 ½ Päckchen Vanillezucker, 5 Blatt Gelatine

## Zutaten

2 Lauchstangen, 300 g Champignons,  
2 Tomaten, 1 Zwiebel, 100 ml Sahne,  
1 Tasse Reis (ca. 250 ml), 70 g Parmesan,  
650 ml Wasser, Rosmarin (nach Bedarf),  
Salz und Pfeffer

## Pilz-Lauch-Tomaten-Reisauflauf // 4 Personen // vegetarisch

Der Backofen wird auf 200 °C vorgeheizt. 1 Tasse Reis mit doppelt so viel Wasser und etwas Salz bei geschlossenem Deckel kochen. Er sollte nicht weichgekocht sein. Das Ganze dann vom Herd nehmen und das restliche Wasser abschütten. Vom Lauch die Enden entfernen, waschen, in Ringe schneiden und in 150 ml Wasser garen. Die Kochflüssigkeit für Später aufbewahren. Die Zwiebel wird geschält, halbiert und in Streifen geschnitten. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Pilze in einer Pfanne anbraten und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. In die Auflaufform die Hälfte vom Reis geben, dann Lauch und Pilze. Darüber wird der Rest vom Reis verteilt. Zum Schluss die Sahne und 100 ml der aufgehobenen Lauchflüssigkeit über den Reis in der Auflaufform verteilen. Tomaten in Scheiben schneiden und über Allem auslegen. Parmesan darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 10 Min. überbacken bis der Auflauf lecker gebräunt ist.

4 Kohlrabi, 1 Zwiebel, 1 EL Tomatenmark,  
500 g Hackfleisch (gemischt oder Rind),  
1 Schuss Milch, 1 Dose Tomaten (stückig),  
200 g Kräuterfrischkäse, etwas Öl,  
150 g geriebener Emmentaler, Salz, Pfeffer,  
1 Becher Crème fraîche

## Kohlrabi-Lasagne // 4 Personen

Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden, anschließend in Salzwasser bissfest vorgaren. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Dann die Zwiebel hinzufügen und glasig anschwitzen. Das Tomatenmark hinzugeben und kurz angehen lassen. Mit einer Dose Tomaten ablöschen. Dazu wird der Kräuterfrischkäse gegeben. Wenn die Konsistenz zu dick sein sollte, mit einem Schuss Milch aufgießen. Das Ganze ca. 5 Min. köcheln lassen und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Auflaufform werden Kohlrabi schein und Hackfleischsoße abwechselnd geschichtet. Dabei wird mit der Soße begonnen. Als letztes wird auf der Lasagne die Crème fraîche verteilt und alles mit Käse bestreut. Im Backofen bei 200 °C die Lasagne ca. 25 Min. backen, bis der Käse schön zerlaufen ist.

350 g Blumenkohl, 200 g Kartoffeln,  
150 g Sellerie, 1 Banane, 1 Zwiebel,  
25 g Rosinen, 2 EL Tomatenmark,  
75 g Sahne, 1 EL Zucker, 2 TL Currypulver,  
½ TL Kurkuma, 150 ml Gemüsebrühe,  
½ TL Chilipulver od. ½ frische Chili-Schote,  
Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

## Blumenkohl-Bananen-Curry // 4 Personen // vegetarisch

Als erstes den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Danach Sellerie, Kartoffeln und Zwiebel schälen und würfeln. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Zwiebeln sowie Chili darin angebraten und mit Currypulver und Kurkuma würzen. Zucker und Tomatenmark dazugeben und karamellisieren lassen. Blumenkohl, Kartoffeln und Sellerie hinzufügen und alles miteinander vermischen. Das Gemüse kurz andünsten und mit der Brühe ablöschen. Nun die Rosinen hinzugeben und das Curry ca. 20 Min. bei geschlossener Pfanne köcheln lassen. Als nächstes die Banane in halbe Scheiben teilen und dazugeben. Alles zusammen weitere 10 Min. köcheln lassen. Dann wird die Sahne hinzugefügt und das Curry mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abgeschmeckt.

4–5 Pfirsiche, 500 g Vanillejoghurt,  
400 ml Sahne, 2 Pck. Sahnesteif,  
2 Pck. Vanillinzucker,  
600–700 ml Maracujasaft,  
3 Pck. Vanillesoßenpulver ohne Kochen

## Solero Dessert // vegetarisch

Als erstes eine flache Form (z. B. Auflaufform) mit den Pfirsichen auslegen und das Vanillejoghurt darüber verteilen. Sahne, Vanillinzucker sowie Sahnesteif zusammen aufschlagen. Alles gleichmäßig über die Joghurtschicht verteilen. Als nächstes werden Maracujasaft und Vanillesoßenpulver miteinander vermischt. Die Masse so auf der Sahne verteilen, dass man diese nicht mehr sieht. Das Ganze für ca. 12 Std. im Kühlschrank fest werden lassen.