

## Kistenvorschau für die KW29

Für die KW 29 (18. bis 22. Juli 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat der Woche** (Deutschland, Eichwaldhof Förster)
- **Möhren, Neue Ernte** (Deutschland)
- **Landgurken** (Deutschland, Biolandhof Ackerlei)
- **Bananen**
- **Kürbis Hokkaido rot** (Deutschland, Biolandhof Morgentau)
- **Nektarinen**

Das Brot der Woche:

- **Roggenbrot, 1000 g, 3,99 € (Biobäckerei Kaiser)**

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

### NEU IM SORTIMENT



Unter dieser Rubrik finden Sie in unserem Online-Shop tolle neue Produkte, die wir für Sie in unser Sortiment aufgenommen haben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM Team



## Rezeptvorschau für die KW29

**Möhren-Gurken-Salat** // 4 Personen // vegetarisch

2 Stk. Landgurken, 450 g Möhren, 2 Stk. Gelbe Paprika, 1 Bund Dill, 2 Stk. Schalotte, 2 EL Sesam, 1 Dose Kichererbsen, 6 EL Zitronensaft, 6 EL Olivenöl, 4 EL Apfelessig, 4 EL flüssiger Honig, Salz, Pfeffer

**Ofen-Kürbisgemüse** // 2 Personen // vegan

800 g Hokkaido Kürbis, 400 g festkochende Kartoffeln, 150 g Cherrytomaten, 150 g Zuckerschoten, 3 Stk. Frühlingszwiebel, 5 EL Olivenöl, 1 TL Meersalz, 1 Zweig Rosmarin, 3 Zweige Thymian, 150 ml Gemüsebrühe, Pinienkerne, Aceto Balsamico

**Obst-Smoothie** // 2 Personen // vegetarisch

1 ½ reife Nektarine, 1 ½ reife Bananen, 1 Apfel, 200 ml Orangensaft, 2 EL Naturjoghurt, 1 TL Agavendicksaft oder Honig

**Nektarinen-Sommer-Kuchen** // 4 Personen // vegetarisch

800 g Nektarinen, 1 Zitrone, 250 g Weizenmehl, 2 gestr. TL Backpulver, 75 g Zucker, 1 Prise Salz, 2 Pck. Vanille Zucker, 3 Stk. Eier, 125 g weiche Butter, 150 g Schlagsahne, 100 g gemahlene Mandeln, 50 g gehobelte Mandeln

### Produktinfo: Nektarinen

Über die genaue Herkunft der Nektarine streiten sich die Experten. Die erste Theorie besagt, dass es sich bei der Nektarine um eine Mutation des Pfirsichs handelt. Nach einer anderen Theorie ist die Nektarine eine Kreuzung aus Pfirsich und Pflaume. Nektarinen wachsen auf bis zu 6 m hohen pfirsichähnlichen Bäumen. Der Anbau erfolgt überwiegend in Italien, Frankreich, Spanien und Südafrika. Die Blütezeit beginnt Ende Mai, die Früchte können ab Juni geerntet werden. Es gibt weit über 100 verschiedene Sorten von Nektarinen. Die wohl bekanntesten sind die gelbfleischige und die weißfleischige Nektarine.

Die Nektarinenhaut ist im Gegensatz zum pelzigen Pfirsich glatt. In ihrer Mitte enthalten sie einen nicht essbaren Kern. Dieser lässt sich jedoch leicht entfernen, wenn man die Frucht halbiert und den Kern dann herausschneidet. Der Geschmack des Fruchtfleischs variiert von süß bis leicht säuerlich. Mit nur 57 kcal pro 100 g eignet sich die Nektarine hervorragend als kalorienarme Zwischenmahlzeit. Die Inhaltsstoffe ähneln denen des Pfirsichs, allerdings enthält die Nektarine 6 bis 7 mal mehr Provitamin A und Betakarotin. Außerdem ist die Nektarine reich an Kalium, Vitamin B und Vitamin C.



## Zutaten

500 g Rote Bete, 1 Tasse Quinoa,  
250 g Feta-Käse, 2 TL Leinöl, Salz,  
Pfeffer, Minzblätter

## Rote Bete Quinoa Salat // 2 Personen // vegan

Die rote Bete kurz abwaschen und in kochendes Wasser legen. Für 5 Minuten köcheln lassen. Danach die Schale abziehen. Quinoa kochen im Verhältnis 1:2 (1 Tasse Quinoa und 2 Tassen Wasser) So lange kochen, bis das Wasser verkocht ist und der Quinoa die gewünschte Konsistenz hat. Die Rote Bete groß raspeln und den Saft auffangen. Den Feta in Würfel schneiden und zu der geraspelten Rote Bete hinzugeben und dann Quinoa zufügen und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den aufgefangenen Saft der Rote Bete mit Leinöl schaumig rühren und über den Salat geben. Mit Minzblätter anrichten.

4 Stk. Strauchtomaten, 4 reife Avocados,  
400 ml Gemüsebrühe, 200 g rote Linsen,  
Saft von 1 großen Limette, Salz, Pfeffer,  
4 EL Crema di Balsamico,  
4 Stängel Minze oder Petersilie,  
4 EL Walnussöl

## Tomaten-Avocado-Linsen-Salat // 4 Personen // vegan

Die Brühe in einem kleinen Topf aufkochen lassen. Die Linsen hineingeben und zugeeckt bei mittlerer Hitze gut 5 Min. köcheln lassen. Inzwischen Avocados halbieren und schälen, die Kerne vorsichtig herauslösen. Die Hälften in Scheiben bzw. Schnitze schneiden und auf Tellern auslegen. Die Tomaten waschen, Stunk entfernen und in Scheiben schneiden. Auf den Avocados verteilen. Den Limettensaft zu den Linsen geben und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Linsen zu den Tomaten-Avocados geben. Mit Walnuss- oder Olivenöl und Crema di Balsamico beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Minze oder Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und über den Salat streuen.

500 g Pflaumen, 4 EL Walnüsse,  
3 EL Zucker, 1 EL Zimt, 60 g Polenta,  
250 ml Milch, 100 g Sahne, 2 EL Butter

## Pflaumen Dessert (vegetarisch) // 4 Personen // vegetarisch

Den Ofen auf 200 ° C vorheizen. Eine Gratinform gründlich fetten. Die Walnüsse klein hacken. Die Pflaumen abbrausen, halbieren oder vierteln und von den Kernen befreien. Die Pflaumen in die Form schichten. Mit Zucker und Zimt bestreuen. Dann die Polenta über die Früchte streuen. Milch und Sahne verrühren und über die Früchte gießen. Sie sollten knapp mit der Milch-Sahne-Mischung bedeckt sein. Die Walnüsse und die Butter in kleinen Flöckchen darüber verteilen. Den Auflauf ca. 30 Min. backen. Dazu passt Vanillesoße oder Vanilleeis.

500 g Süßkirschen, 1 Pck. Vanillezucker,  
150 g weiche Butter, 250 g Zucker, 4 Eier,  
1 EL Zitronensaft, 4 EL Hartweizengrieß,  
1 Pck. Vanillepuddingpulver,  
1 kg Magerquark

## Käse-Kirsch-Kuchen ohne Boden (vegetarisch) // vegetarisch

Die Kirschen abbrausen, abtropfen lassen, entstielen und entsteinen. Die Kirschen mit dem Vanillezucker vermengen. Den Ofen auf 160 ° C Umluft vorheizen. Eine Springform Durchmesser 26 – 28 cm fetten. Butter mit Zucker, Zitronensaft und Grieß cremig rühren. Quark und Puddingpulver unterrühren. Die Eier nach und nach unter die Quarkcreme rühren. Die Kirschen unterheben. Die Quarkmasse anschließend in die Form füllen. Den Kuchen ca. 1 Stunde backen, dann im ausgeschalteten Ofen ca. 30 Min. ruhen lassen. Kuchen abkühlen lassen, aus der Form lösen und mit Puderzucker bestäuben.