

Kistenvorschau für die KW 31

Für die KW 31 (01. bis 5. August 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat der Woche** (Deutschland, Eichwaldhof Förster)
- **Auberginen**
- **Möhren, neue Ernte** (Deutschland)
- **Birne Guyot, Neue Ernte**
- **Buschbohnen** (Deutschland, Biolandhof Frohmader)
- **Kiwi, grün**

Das Brot der Woche:

- **5-Korn-Brot, 1000 g, 4,29 € (Biobäckerei Kaiser)**

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

URLAUBSZEIT Metzgerei Spahn



Liebe Kund:innen,
bitte beachten Sie, dass unsere Metzgerei Spahn für die KW 30 bis einschl. KW 33 eine kleine Sommerpause einlegt und wir in dieser Zeit keine Metzgerei-Produkte ausliefern.

Ihr NOVUM Team



Rezeptvorschau für die KW 31

Frühstück-Birnen-Porridge // 2 Personen // vegan

2 Stk. weiche Birnen, 300 ml Mandeldrink, 120 g Hirseflocken, 2 EL Walnusskerne, 1 TL Zimt

Aubergine-Kichererbsen-Salat // 4 Personen // vegan

500 g Auberginen, 240 g Kichererbsen in der Dose, 90 g getrocknete in Öl eingelegte Tomaten, 60 g Datteln, 2 EL Tomatenmark, etwas Rapsöl, 3 EL Olivenöl, 1 Stk. Orange, 1 – 2 TL Orangenschale, ½ TL Zimt, Salz & Pfeffer, 150 g Natur Soja Joghurt, Saft einer ½ Zitrone, ½ Bund gehackte Petersilie, 1 TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

Bohnen-Tagliatelle mit Pesto // 2 Personen // vegetarisch

Für die Nudeln: 100 g Bohnen, Salz, 1 mehligkochende Kartoffel, 200 g Tagliatelle oder Bandnudeln

Für das Pesto: 1 EL Pinienkerne, 1 Bund Basilikum, 1 Knoblauchzehe, Salz, 2 EL frisch geriebener Parmesan oder Pecorino, 40 – 50 ml Olivenöl, schwarzer Pfeffer

Obst-Joghurt-Dessert // 4 Personen // vegetarisch

1 Stk. Kiwi, 1 Stk. Birne, 1 Banane, Handvoll rote und grüne kernlose Trauben, 200 g Sahne, 500 g Rahmjoghurt oder griechischer Joghurt, 2 Pck. Vanillezucker, Haselnusskrokant

Produktinfo: Kiwi

Sie sind beide klein, etwas eiförmig und haben ein bräunliches, haariges Äußeres. Damit tragen die Kiwi-Frucht und der Vogel Kiwi nicht nur den gleichen Namen, sondern sehen sich auch in gewisser Weise ähnlich. Im Gegensatz zum Vogel ist die Frucht Kiwi jedoch ein beliebtes Nahrungsmittel. Mit doppelt so viel Vitamin C wie eine Orange und gleichzeitig kaum Kalorien eignet sich die Kiwi hervorragend zum Abnehmen. Doch auch als gesunder Snack zwischen-durch ist die saure Frucht eine beliebte Erfrischung. Bereits mit einer großen Kiwi kann der Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C gedeckt werden: 80 bis 120 mg des Vitamins stecken in 100 g Kiwi. Hinzu kommen E- und B-Vitamine sowie die Mineralstoffe Magnesium, Phosphor, Kalium, Kalzium und Eisen. Außerdem stecken wertvolle Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren im Fruchtfleisch sowie Antioxidantien in der Schale. Gleichzeitig beinhaltet eine Kiwi nur etwa 43 Kilokalorien. In dieser Obstsorte ist außerdem das Enzym Actinidin enthalten, das zur Spaltung von Eiweiß führt. Kiwis sollten daher nicht in rohem Zustand mit Milchprodukten vermischt werden, da diese sonst einen bitteren Geschmack annehmen können.



Zutaten

700 g Zucchini, Salz, 3 Knoblauchzehen,
3 Frühlingszwiebeln, ½ Zitrone,
1 Bund Petersilie, 100 g Schafkäse (Feta),
70 g Mehl, 3 Eier (Größe M),
1 TL edelsüßes Paprikapulver,
Backpapier, 2 EL Olivenöl fürs Backblech

Zucchini Ofen Puffer // 4 Personen // vegetarisch

Die Zucchini schälen und fein raspeln. Mit 1 TL Salz mischen und etwa 15 Minuten stehen lassen, bis die Zucchini Wasser ziehen. Das Backblech mit Backpapier auslegen und mit dem Öl einpinseln. Den Knoblauch schälen und durch die Presse in eine große Schüssel drücken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und sehr fein hacken. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und sehr fein hacken. Schafkäse fein zerkrümeln. Den Saft von den Zucchini abgießen und die Raspel noch etwas ausdrücken. Zucchini mit dem Mehl, den Eiern, dem Käse, Zwiebeln, der Zitronenschale, Petersilie und dem Paprikapulver zum Knoblauch geben und alles gründlich mischen. Noch etwas salzen. Die Masse mit Hilfe von zwei Esslöffeln auf das Blech setzen und ein wenig flach streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 ° C Umluft etwa 20 Minuten knusprig backen, dabei die Puffer nach der Hälfte der Zeit mit dem Pfannenwender wenden.

Je 1 kleine rote und grüne Paprikaschote,
250 g Schweinenackenfleisch, Salz,
125 g Langkornreis, 1 Stk. Lauch,
100 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe,
2 EL Pflanzenöl, schwarzer Pfeffer,
1 EL edelsüßes Paprikapulver,
½ TL rosenscharfes Paprikapulver,
3 EL Gemüsebrühe

Paprika Reispfanne mit Fleisch // 2 Personen

In einem Topf ½ l Wasser aufkochen, leicht salzen. Den Reis einstreuen und bei geringer Hitze 15 Min. ohne Deckel garen. Abgießen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Inzwischen die Paprikaschoten vierteln, Trennwände und Kerne entfernen, waschen und würfeln. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebeln abziehen und in Spalten teilen. Knoblauchzehe abziehen und durchpressen. Fleisch trocken tupfen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, das Fleisch darin in 4 Min. bei starker Hitze rundherum braun anbraten. Herausnehmen, salzen und pfeffern. Dann Zwiebeln, Paprika, Lauch und Knoblauch darin andünsten, mit der Brühe ablöschen und diese unter gelegentlichem Rühren in 5 – 6 Min. verdampfen lassen. Fleisch und Reis untermischen, alles mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und 2 – 3 Min. durchziehen lassen.

350 g Möhren, 250 g weiche Butter,
4 TL Honig, 4 EL Zitronensaft, 1 Prise Salz

Möhren-Zitronenbutter // 4 Personen // vegetarisch

Die Möhren schälen, beide Enden abschneiden und die Stangen in kleine Stücke zerteilen. Die Butter in kleinen Stückchen, die Möhrenstücke in einen Mixer geben. Den Honig, Zitronensaft und etwas Salz dazu geben und alles gut pürieren. Möhrenbutter in ein Schälchen geben und kaltstellen. Butter ist im Kühlschrank 2 – 3 Wochen haltbar.

Je 100 g kernlose blaue und grüne
Trauben, 200 g Milchbrötchen,
3 TL Zimtucker, 200 ml warme Milch,
100 g Butter, 80 g Zucker, 3 Eigelb,
3 Eiweiß, 1 Prise Salz, Puderzucker
30 g gehackte Pistazien

Traubenaufbau mit Pistazien // vegetarisch

Die Brötchen klein würfeln, mit Zimtucker und Milch in eine Schüssel geben und ca. 20 Minuten einweichen. Trauben abbrausen, trocken tupfen und halbieren. Butter, 40 g Zucker und Eigelbe sehr schaumig rühren. Eiweiße mit Salz steif schlagen, dabei den übrigen Zucker einrieseln lassen. Die Brötchenmasse mit der Eigelbcreme glattrühren, dann den Eischnee gleichmäßig unterziehen. Den Ofen auf 180 ° C vorheizen. 4 Ofenfeste Tassen oder kleine Auflaufformen fetten. Teig und Trauben in die Tassen schichten und im Ofen auf 2ter Schiene von unten 30 – 40 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, mit Pistazien bestreut und mit Puderzucker bestäubt servieren.