

Kistenvorschau für die KW 34

Für die KW 34 (22. bis 26. August 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat der Woche** (Deutschland, Bioland Ackerlei)
- **Zucchini** (Deutschland, Förster/Morgentau)
- **Möhren** (Deutschland)
- **Nektarinen**
- **Blumenkohl** (Deutschland)
- **Äpfel, neue Ernte** (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- **Kaiser Kruste, 750 g, 3,99 € (Biobäckerei Kaiser)**

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

Frische Bio-Forellen und Bio-Saiblinge



Liebe Kund:innen.

Ab sofort finden Sie in unserem Online-Shop unter der Rubrik „Frischer Fisch KW 39“ frische Bio-Forellen und Bio-Saiblinge für eine kurze Zeit im Angebot.

Bestellschluss: 14.09.2022 | Auslieferung: KW 39

Ihr NOVUM Team



Produktinfo: Blumenkohl

Der Blumenkohl-Kopf ist in etwa so groß wie ein Fußball. Die Röschen sind weiß und fest geschlossen und von dicht anliegenden hell- bis dunkelgrünen Blättern umrahmt. Der Blumenkohl ist im Mittelmeerraum beheimatet und wird seit dem 16. Jahrhundert in Deutschland kultiviert. Heute wird er in der ganzen Welt angebaut, hauptsächlich in Asien und Europa. Indien, Frankreich, England und Italien sind hier die Spitzenreiter. Durch den leichten Geschmack nach Kohl, wird der Blumenkohl gerne gekocht und als Beilage gegessen. Er eignet sich zu fast allen Fleischgerichten prima. Nur sehr jungen Blumenkohl kann man auch als Rohkost verarbeiten. Gekühlt und ungewaschen hält sich Blumenkohl in einem perforierten Kunststoffbeutel ca. 8–10 Tage. Das Gemüse hat einen hohen Gehalt an Kalzium und Phosphor und ist reich an Provitamin A und Karotin. Ebenso bemerkenswert ist sein hoher Gehalt an Vitamin C.



Rezeptvorschau für die KW 34

Scharfe Möhremsuppe // 4 Personen // vegetarisch
6 Stk. Möhren, 3 Zwiebeln, 1 Chilischote, 1 Knoblauchzehe,
2 Stk. Lauch, 2 TL Öl, 1 l Gemüsebrühe, 4 EL Frischkäse

Blumenkohlaufauf // 4 Personen
1 Blumenkohl, Zitronensaft, Salz, glatte Petersilie,
150 – 200 g gek. Schinken, 150 g frisch geriebener Käse, 2 – 3 Eier,
¼ l Milch, Pfeffer, Muskat, 1 Spritzer Worcestershiresoße, Pfeffer

Möhren-Zucchini-Fladen mit Joghurdip // 4 Personen // vegetarisch
2 Stk. Zucchini, 300 g Möhren, ½ Bund Schnittlauch, 6 Stk. Eier, 75 ml Milch,
Salz, Pfeffer, 2 EL Öl oder Kokosfett, 250 g Joghurt, 1 EL Zitronensaft,
5 EL gehackte gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch,
Kerbel, Estragon, Basilikum)

Nektarinen-Dessert // 4 Personen // vegetarisch
4 Nektarinen, 200 ml kalte Schlagsahne, 150 g Naturjoghurt,
2 Päckchen Vanillezucker, 1 Päckchen Sahnesteif,
3 mürbe Kekse, z.B. Dinkel Hafer Cookies, 1 Prise Zimtpulver

Zutaten

1 Blattsalat, 1 Bund Radieschen,
1 kleiner Kohlrabi, 1 Kästchen Kresse,
2 EL geriebener Parmesan,
3 EL Rapsöl, 3 EL heller Balsamico-Essig,
1 TL Zucker, Salz, 1 TL Senf, Pfeffer,
1 Bund Schnittlauch, 150 g saure Sahne,
1 Zitrone, 5 EL heller Sesam

Kohlrabi-Blattsalat // 4 Personen // vegetarisch

Sesam in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten und abkühlen lassen. Beim Salat den Stunk entfernen. Die Blätter in Streifen schneiden und in einem Sieb waschen. Die Streifen trockenschütteln. Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Kohlrabi schälen und mit einem Schälmesser in feine, dünne Streifen schneiden. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Das Gemüse in einer Schüssel vermischen. Kresse abzupfen und zu dem Salat geben. Für das Dressing saure Sahne, Senf und den geriebenen Parmesan verrühren. Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft dazugeben und verrühren. Das Dressing mit dem Salat verrühren und mit dem Sesam bestreut servieren.

3 Stk. Kohlrabi, 2 Stk. Äpfel, 1 Stk. Zwiebel,
1 EL Butter, 1 EL Mehl, 1 l Gemüsebrühe,
Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat, 1 Prise Zucker,
1 TL Senf, 200 ml Sahne, Zitronensaft,
50 g Walnusskerne, ½ Bund Schnittlauch

Apfel-Kohlrabi-Süppchen // 4 Personen // vegetarisch

Die Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und grob würfeln. Den Kohlrabi putzen und schälen. Ebenfalls grob würfeln. Zwiebel putzen, halbieren und würfeln. Schnittlauch waschen und Röllchen schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Mit einem Esslöffel Mehl bestäuben und kurz mitbraten. Mit der Brühe ablöschen und sofort mit einem Schneebesen rühren damit keine Klümpchen entstehen. Die Äpfel und Kohlrabiwürfel dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten und grob hacken. Das Gemüse mit einem Pürierstab fein pürieren. Den Senf und die Sahne unterrühren. Mit den Gewürzen, einer Prise Zucker und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Suppe auf Teller verteilen und mit den Schnittlauchröllchen und den Nüssen servieren.

250 g bunten Mangold,
400 g vegane Gnocchi, 3 Stk. Tomaten,
3 Stk. Schalotten, 1 Stk. rote Zwiebel,
2 EL Tomatenmark, 125 ml Hafersahne,
125 g veganer Frischkäse, Kräutersalz,
Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel,
Ingwerpulver, Piment, Basilikum,
veganer Mozzarella Veganella Natur,
2 EL Alsan Margarine,
3 Knoblauchzehen

Gnocchipfanne mit buntem Mangold // 4 Personen // vegan

Den Mangold putzen, in feine Streifen schneiden und im Sieb waschen. Abtropfen lassen. Tomaten waschen, Stunk entfernen, halbieren und in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen, Schalotten und Zwiebel putzen und fein hacken. Einige Blätter Basilikum abzupfen, waschen und trocken tupfen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Das Alsan in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Schalotten, Zwiebel und Knoblauch anbraten. Die Gnocchi dazugeben und ebenfalls anbraten. Tomatenmark dazugeben und verrühren. Mit der Hafersahne ablöschen und kurz köcheln lassen. Den Frischkäse unterrühren und den Mangold mit den Tomaten dazugeben. Herd auf kleine Stufe stellen und ziehen lassen bis der Mangold zusammengefallen ist. Mit den Gewürzen abschmecken. Gnocchi auf Tellern verteilen und mit den Mozzarella Scheiben und Basilikum Blättchen servieren.

200 g säuerliche Äpfel, 50 g Butter,
300 g Weizenmehl (Type 405),
1 TL Backpulver, 3 EL Rohrzucker,
2 TL Zimtpulver, 3 Eier (Größe M),
¼ l Milch, 200 g Naturjoghurt,
1 kräftige Prise Salz,
Fett fürs Waffeleisen

Apfel-Zimt-Waffeln // 4 Personen // vegetarisch

Die Butter zerlassen und lauwarm abkühlen lassen. Mehl, Backpulver, Zucker und Zimt miteinander vermischen. Die Eier trennen. Eigelbe, Milch, Joghurt und flüssige Butter gründlich miteinander verrühren. Dann die Mehlmischung nach und nach dazugeben und unterrühren. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und grob raspeln. Unter den Teig rühren. Eiweiße mit Salz steif schlagen und unterheben. Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. Etwa 2 EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 2 Min. knusprig-hellbraun backen. Die Waffel herausnehmen, auf ein Kuchengitter legen und mit dem übrigen Teig genauso verfahren.