

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW22



Für die KW 22 (27. bis 31. Mai 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Bioland Hof Morgentau, Eichwaldhof Förster Demeter)
- Spargel weiß (erhöht den Kistenpreis um 5 Euro) (Bioland Hof Speth)
- Petersilie (Biolandhof Morgentau /Ohlig)
- Zucchini
- Rhabarber (Biolandhof Renner)
- Melone Galia
- Erdbeeren (Biolandhof Speth/Frohmadler)

Das Brot der Woche:

- Hesse-laib, 1000 g, 3,99 € (Biobäckerei Kaiser)

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

Liebe Kunden,

– LIEFERTAGVERSCHIEBUNG –



bitte beachten Sie, dass es in der letzten Mai-Woche (KW 22) zu Liefertagsverschiebungen kommt. Fällt ein Feiertag vor oder auf Ihren Liefertermin, so verschiebt sich die Anlieferung um einen Tag nach hinten. Bitte bestellen Sie im Onlineshop zu Ihrem regulären Liefertermin.

Ihr NOVUM Team

### Produktinfo: Galia-Melone

Die Galia-Melone (latenischer Name Cucumis melo var. reticulatus) zählt zu den Netzmelonen und wurde in Israel durch eine Kreuzung der Ogenmelone und der Honigmelone „Honey Dew“ geschaffen. Im Gegensatz zu anderen Melonensorten ist die Galia-Melone damit eine relativ junge Sorte. Heute wird sie vorrangig auch in Südafrika, Brasilien, Costa Rica und den USA gezüchtet. Hauptanbauggebiete in Europa sind Spanien und Italien. Die Schale der Galia-Melonen ist grün, mit einem netzartigen Muster überzogen und verfärbt sich in reifem Zustand gelblich. Das Fruchtfleisch ist weißlich bis blassgrün gefärbt, manche Sorten haben auch ein orangefarbenes Fruchtfleisch. Der Geschmack ist aromatisch und süß und erinnert an Nektarinen. Beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass die Früchte einen starken angenehmen Duft ausströmen und damit reif sind. Oft werden Galia-Melonen vor der Reife geschnitten, um sie haltbarer zu machen. Diese Früchte schmecken allerdings weniger aromatisch.



## Rezeptvorschau für die KW22

### Balsamico-Erdbeeren mit Mascarpone

450 g frische Erdbeeren, 2 EL Balsamico, 115 g Mascarpone

### Rhabarber Blätterteig mit Mandelcreme

2 Stangen Rhabarber, 8 Stücke TK Blätterteig, 1 verquirltes Eigelb zum Bestreichen, etwas brauner Zucker, Mandelhobel, 100 g gemahlene Mandeln, 75 g Zucker, 1 Ei Größe L, 30 g geschmolzene Butter

### Zucchini mit Bandnudeln

3 große Zucchini, 5 Zehen Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer, 400gr. Bandnudeln, 150 gr. Parmesankäse

### Spargelsalat mit Kräuterdressing

750 g Spargel, Wasser, Salz, Zucker, Butter, 3 EL Mayonnaise, etwas Milch, 1 Zwiebel, ca. 3 TL Zitronensaft, frische Kräuter, Salz, Pfeffer, Zucker

## Zutaten

1 kleiner roter Apfel, ½ kleine Mango, 2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 2 Stängel Zitronengras, 2 grüne Chilischoten, ½ Bund Koriander, 2 – 3 EL Sonnenblumenöl, 4 TL grüne Currypaste, 250 ml Kokosmilch, 750 ml Hühnerbrühe, Salz, 1 rote Chilischote, Saft von 1 Limette

2 Frühlingszwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Minze, 50 g Erdnüsse, 6 EL Sojasauce, 30 Erdnussbutter, 20 g Honig, 1 Chilischote, 1 EL Pflanzenöl

150 g Brokkoli, 1 Ei, 100 g Kirschtomaten, 100 g rote Paprika, 80 g geriebener Käse, 2 EL Schlagsahne, 1 rote Zwiebel, 500 g Spaghetti

## Currysuppe mit Apfel und Mango

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Das Zitronengras abspülen, trocken tupfen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Die grünen Chilischoten längs halbieren, dann Samen und Stiel entfernen. Schotenhälften abspülen, abtropfen lassen und fein würfeln. Koriander abspülen, trocken tupfen und einige schöne Zweige zum Garnieren beiseitelegen. Von den restlichen Zweigen die Blättchen abzupfen und fein hacken. Öl in einer großen Pfanne oder in einem Wok erhitzen und Schalotten-, Knoblauch- und Chiliwürfel darin andünsten. Die Currypaste dazugeben und kurz mit andünsten. Kokosmilch und Hühnerbrühe zugießen, alles mit Salz würzen und aufkochen lassen. Die Suppe bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit für die Einlage die rote Chilischote längs halbieren, dann Samen und Stiel entfernen. Schote abspülen, abtropfen lassen und fein würfeln. Den Apfel abspülen, abtrocknen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Apfel ungeschält fein würfeln und mit Limettensaft beträufeln. Mango Fruchtfleisch vom Stein schneiden, schälen und fein würfeln. Das Zitronengras aus der Suppe entfernen. Die heiße Suppe in Teller anrichten. Chiliwürfel, Apfel- und Mango Würfel in den Schalen verteilen und die Suppe mit den beiseitegelegten Korianderzweigen garniert servieren.

## Pak Choi Nudeln mit Limette-Erdnussdressing

Die Schale der Limette abreiben und auspressen. Die Erdnüsse hacken und den Knoblauch fein würfeln. Die Sojasoße mit Erdnussbutter, der Hälfte der Erdnüsse, der Limettenschale, dem Saft der Limette, Honig, Knoblauch, Chili und Öl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Mixstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pak Choi waschen, vom Stunk befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Kurz vor Garende den Pak Choi in den Topf geben und alles zusammen im Wasser ziehen lassen. Abgießen und mit dem Erdnussdressing vermengen. Frühlingszwiebeln klein schneiden, Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden, Minze waschen und ein etwas klein hacken. Alles mit den restlichen Erdnüssen in den Topf geben und verrühren.

## Schummel-Pizza

Statt Teig sind hier gekochte Spaghetti, gerne auch vom Vortag, die Grundlage. Die gekochten Spaghetti auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Den Brokkoli, Paprika und Kirschtomaten putzen und klein schneiden. Die rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Das ganze Gemüse auf den Spaghetti verteilen. Das Ei in die Schlagsahne rühren und alles über die Schummel-Pizza gießen. Mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 ° Grad Umluft ca. 20 Minuten backen.