

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW 30



Für die KW 30 (22. bis 26. Juli 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Eichwaldhof Förster, Demeter)
- Möhren (Deutschland)
- Zucchini (Eichwaldhof Förster, Demeter)
- Tomaten (Deutschland)
- Steinchampignons (Pilzzucht Lücke, Bioland)
- Melone
- Aprikosen

Das Brot der Woche:

- Roggenbrot, 1000 g, 3,79 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– NEU IM SORTIMENT – Grill- und Küchenutensilien



Passend zur Sommerzeit finden Sie ab sofort Zubehör für die Küche und den Grill in unserem Online-Shop.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM Team

## Rezeptvorschau für die KW 30

### Zucchini Rösti

500 g Zucchini, 300 g Spaghetti, Meersalz, 4 Eier, 1 Pck. Cashewkerne, gehackt, 1 EL getr. Thymian, 2EL Petersilie, Salz, Pfeffer, Olivenöl

### Tomaten-Steinchampignon-Gratin

150 g Steinchampignons, 3 Tomaten, 100 g Schlagsahne, 150 g Penne oder Spirelli, Salzwasser, 100 g geriebenen Käse, 1 kleine Zwiebel, 2 EL frische gehackte Petersilie, Kräutersalz, Pfeffer, Fett für die Form

### Tomaten-Petit-Fours

80 g Butter, 300 g Tomaten, 1 Bund Basilikum, 2 EL ger. Hartkäse, 1 TL Tomatenmark, 4 Toastscheiben, Salz, Pfeffer

### Aprikosen-Salsa

300 g Aprikosen, 1 rote Paprika, 1 Knoblauchzehe, 1 TL feiner Limettenabrieb, 2 EL Limettensaft, frisch gepresst, 6 EL Olivenöl, Tabasco, Salz, Pfeffer, Zucker

### Produktinfo: Aprikose

Ursprünglich stammen die auch Marillen genannten Rosengewächse aus Nord-China. Sie lieben sommertrockene, warme Anbauggebiete und stammen meist aus dem Mittelmeerraum. Hauptanbaugbiet ist heute die Türkei. Marillen weisen inzwischen eine große Sortenvielfalt auf. Eine grobe Unterteilung unterscheidet zwischen frühen, mittelfrühen/-späten und späten Sorten. Die frühen Sorten sind ab Ende Mai bei uns auf dem Markt. Es handelt sich um Importprodukte aus Marroko und Spanien. Die Hauptsaison beginnt dann im Juni mit weiteren Importen aus Frankreich, Italien, Griechenland und der Türkei. Zur Aprikosen-Hochsaison sind ebenfalls einige deutsche Sorten erhältlich. Bei den von Dezember bis März erhältlichen Früchten handelt es sich um Aprikosen aus Übersee.



## Zutaten

600 g Möhren, geschält ,50 ml Pflanzenöl, 1 kleine Zwiebel , 150 g Cashewnüsse, 2 EL Curry, 1 TL Kurkuma, 2 EL Kokosflocken, 3 Bananen , 500 ml Orangensaft, 250 ml Wasser, 250 ml Sahne oder Kokosmilch, etwas Gemüsebrühe, Ingwer, Salz, Pfeffer, Honig zum Abschmecken

2 Stk. Auberginen, 1 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 3 EL Tomatenmark, 1 Dose Tomatenstücke, 1 EL Kräuter der Provence getrocknet o.ä., 60 g Parmesan, frisch gerieben, einige Blätter frischen Basilikum, Pfeffer, Salz, 1 Prise Zucker

2 rote Paprikas, 80 g rote Zwiebeln, 350 g reife Strauchtomaten, 3 EL Tomatenmark, 100 g Magermilchjoghurt, 2 EL Creme Fraiche, 2 EL Zitronensaft, 1 Bund Basilikum, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 EL Zucker,

6 Nektarinen, 8 Stiele Minze, 100 g Rohrzucker, 2 EL Honig, Saft von 1 Limette

## Möhren-Curry

Möhren in Stücke schneiden und in heißem Öl leicht anbraten. Die Zwiebel würfeln und mit den Nüssen dazugeben. Curry, Kurkuma und Kokosflocken einrühren. Bananen schälen, zerdrücken und unterrühren. Orangensaft und Wasser aufgießen, dann ca. 5 Minuten kochen lassen. Die Sahne hinzufügen und die Möhren mit dem restlichen Gemüse abschmecken.

## Auberginen Antipastise

Die Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden, gleichmäßig mit Salz bestreuen und ca. 30 Minuten Wasser ziehen lassen. Anschließend das Salz gut abspülen und die Scheiben mit Küchenpapier trockentupfen. Ofen auf 180 ° C vorheizen. Zwiebel schälen, fein hacken und in etwas Olivenöl in einem Topf glasig anschwitzen. Tomatenmark dazugeben, kurz anrösten, dann die gehackten Tomaten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Kräuter der Provence würzen, aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze mind. 5 Minuten köcheln lassen. Ein wenig Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben von beiden Seiten kurz anbraten. Die Auberginenscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech nebeneinandersetzen und jeweils einen EL Tomatensauce darauf geben. Mit dem frisch geriebenen Parmesan bestreuen und im Ofen ca. 15 Minuten überbacken, bis der Käse schön zerlaufen ist. Basilikum kleinschneiden und darüberstreuen.

## Paprikasuppe

Zwiebeln in feine Würfel schneiden, Paprika putzen, entkernen und in Würfel schneiden. Tomaten putzen und in Würfel schneiden, den Joghurt mit Creme Fraiche und Zitronensaft glattrühren. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln mit der Paprika 5 Min anbraten. Das Tomatenmark mit dem Zucker dazugeben. Mit 600 ml Wasser auffüllen und aufkochen lassen. Tomatenwürfel dazugeben und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze hocken. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Basilikum und Joghurt servieren.

## Nektarinen-Carpaccio mit Minzzucker

Limettensaft und Honig verrühren. Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und in dünne Scheiben schneiden. Vorsichtig mit dem Limetten-Honig-Mix mischen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Für den Minzzucker Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Minze mit dem Stabmixer kurz anpürieren. Zucker zugeben und nochmals kurz pürieren, sodass sich der Zucker grün färbt. Nektarinenscheiben fächerförmig auf vier Tellern anrichten. Mit dem Minzzucker bestreuen. Dazu schmeckt Sahnejoghurt.