

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW22



Für die KW 22 (25. bis 29. Mai 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Morgentau / Förster Deutschland)
- Spargel, Kistenpreis erhöht sich um ca. 4 € (Deutschland)
- Zucchini
- Möhren (Deutschland)
- Mairübchen (Morgentau Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Kiwi

Das Brot der Woche:

- Sonnenblumenbrot, 750 g, 3,65 € (Biobäckerei Kaiser)

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

### – LIEFERTAGVERSCHIEBUNG –



Bitte beachten Sie, dass es in der Kalenderwoche KW 23 zu Liefer- tagverschiebungen kommt. Fällt ein Feiertag vor oder auf Ihren Lie- fertermin, so verschiebt sich die Anlieferung um einen Tag nach hinten. Bitte bestellen Sie im Onlineshop zu Ihrem regulären Liefer- termin. Weitere Informationen dazu auf unserer Webseite.

Ihr NOVUM-Team

### 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 glei- chen Namen, sondern sehen sich auch in gewisser Weise ähnlich. Im Gegen- satz zum Vogel ist die Frucht Kiwi jedoch ein beliebtes Nahrungsmittel. Mit dop- pelt so viel Vitamin C wie eine Orange und gleichzeitig kaum Kalorien eignet sich die Kiwi hervorragend zum Abneh- men. Doch auch als gesunder Snack zwis- chendurch ist die saure Frucht eine beliebte Erfrischung. Bereits mit einer großen Kiwi kann der Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C gedeckt wer- den: 80 bis 120 mg des Vitamins stecken in 100 g Kiwi. Hinzu kommen E- und B-Vit- amine sowie die Mineralstoffe Magne- sium, Phosphor, Kalium, Kalzium und Eisen. Außerdem stecken wertvolle Bal- laststoffe und Omega-3-Fettsäuren im Fruchtfleisch sowie Antioxidantien in der Schale. Gleichzeitig beinhaltet eine Kiwi nur etwa 43 Kilokalorien.

## Rezeptvorschau für die KW22

### Rucola-Spargel-Salat mit Champignons

500 g weißer Spargel, 100 g Champignons, 20 g Butter, Salz, 1 Prise Zucker, 100 g Rucola, 1 Bund Radieschen

Für die Vinaigrette: 2 EL Sherry- oder Apfelessig, Salz, frisch gemahlener bunter Pfeffer, 2 EL Haselnuss- oder Walnussöl

### Gemüselasagne

400 g Zucchini, 4 Tomaten, 2 Stangen Lauch, 4 Knoblauchzehen, 1 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer, 1 Bund Dill, 200 g Schafskäse (Feta), 2 EL Olivenöl, 300 g küchenfertiger Blattspi- nat, 200 ml Gemüsebrühe, 1 EL Rotweinessig, 1 EL Honig, 1 – 2 EL Zitronensaft, Cayenne- pfeffer, ca. 12 Lasagneplatten, 100 – 150 g Bergkäse oder Emmentaler (am Stück), Fett für die Form

### Gedünstete Mairüben

Bund Rübchen, Salz, Pfeffer, etwas Butter

### Kiwi Parfait

300g Kiwi (geschält), 300 ml Joghurt (3,5% Fett), 2 Eigelb, 200 g Zucker, 100 ml Sahne



## Zutaten

500 g Brokkoli, 1 kleine Pellkartoffel (vom Vortag), 1 Handvoll Minzeblättchen, Salz, 500 ml Gemüsebrühe, 4 TL Kokosjoghurt, 1 Dose Kokosmilch (400 ml), 1 EL Kürbiskerne, 1 TL Chiasamen, 1 TL Leinsamen, Pfeffer

150 g Bulgur, 300 ml Gemüsebrühe, Salz, 400 g Fenchelknolle, 200 g Tomaten, 2 Frühlingszwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, ½ TL Fenchelsamen (nach Belieben), 1 EL kleine schwarze Oliven, 1 Stück mittelalter Pecorino (ca. 40 g), schwarzer Pfeffer,

Für die Schnitzel: 700 g Kohlrabi, Salz, 1 Ei, 2 EL Sahne, 100 g Semmelbrösel, Pfeffer, 100 ml Sonnenblumenöl, 100 g Mehl,  
Für den Salat: 100 g Baby-Spinat, Salz, 2 EL Weißweinessig, Pfeffer, 4 EL Olivenöl, 1 rote Zwiebel, 1 TL Senf  
Für den Dip: 100 g Mayonnaise, Pfeffer, 150 g Schmand, 3 – 4 EL Ketschup, Salz, 2 EL Zitronensaft, Cayenepfeffer, 1 Handvoll Schnittlauchröllchen

3 Bananen, 1 TL Natron, ½ TL Backpulver, ¼ TL Salz, 2 Eier, 160 g Zucker, 2 TL Zimt, 100 ml neutrales Pflanzenöl, 250 g Mehl, 75 ml Buttermilch, ½ TL gemahlene Vanille, 100 g gehackte Walnüsse, 50 g Zartbitterschokolade, 2 EL Puderzucker

## Brokkoli-Kokos-Suppe mit Minze

Den Brokkoli abbrausen, den harten Stunk entfernen, die Röschen etwas kleiner schneiden. Die Kartoffel pellen und klein schneiden. Die Minze abbrausen und trocken schütteln. Den Brokkoli im Dämpfeinsatz eines Kochtopfes über wenig kochendem Wasser zugedeckt ca. 5 Minuten garen. Brokkoli, Kartoffel, Minze, Brühe und Kokosmilch in einen Topf geben und fein pürieren. Die Suppe aufkochen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in Tellern anrichten. Den Joghurt glatt rühren und auf der Suppe verteilen. Die Kürbiskerne, Chia- und Leinsamen darüberstreuen.

## Bulgur mit Fenchel und Käse

Den Bulgur mit der Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Offen lauwarm auskühlen lassen. Inzwischen den Fenchel waschen, welche äußere Blätter ablösen und braune Stellen abschneiden. Den Fenchel vierteln, vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und ohne Stielansätze klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, weiße und hellgrüne Teile in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf die Hälfte des Öls erhitzen, den Fenchel darin mit den Fenchelsamen anbraten. Die Zwiebelringe und den Knoblauch kurz mitbraten. Die Tomaten und 50 ml Wasser dazugeben, die Oliven untermischen und das Gemüse salzen und pfeffern. Zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 2 Minuten bissfest garen. Inzwischen das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Bulgur darin unter Rühren bei starker Hitze ca. 3 Minuten rösten. Locker mit dem Gemüse mischen, abschmecken und den Käse darüberhobeln.

## Kohlrabi-Schnitzel mit Spinatsalat

Für den Dip alle Zutaten verrühren und kalt stellen. Für den Salat den Spinat gut waschen und trocken schleudern. Essig mit Salz, Pfeffer, Senf und Öl verquirlen. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel unter die Soße rühren. Für die Schnitzel den Kohlrabi abbrausen, schälen, putzen und in Scheiben schneiden. In einem weiten Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Kohlrabi 3 – 4 Minuten darin garen. Herausnehmen, abschrecken und trocken tupfen. Ei mit Sahne, Salz und Pfeffer verrühren. Mehl und Brösel jeweils getrennt auf flachen Tellern verteilen. Den Kohlrabi erst in Mehl wenden, dann durch die Eier-Sahne ziehen, etwas abtropfen lassen. Anschließend in den Bröseln wenden, diese dabei leicht andrücken. Die Schnitzel in einer beschichteten Pfanne im heißen Öl von beiden Seiten 2 – 3 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen. Den Spinat mit der Soße mischen. Salat und Schnitzel auf Tellern anrichten und mit dem Dip servieren.

## Bananenbrot mit Walnüssen

Mehl, Natron und Backpulver in eine Schüssel sieben. Salz untermischen. Die Bananen schälen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Eier, Zucker, Öl, Buttermilch, Vanille und Zimt mit den Schneebesen des Handrührers hinzufügen und alles verrühren. Eine Kastenform fetten. Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Die Schokolade grob raspeln. Den Bananen-Mix zum Mehl-Mix geben und alles gut verrühren. Dann die Schokolade und die Walnüsse hinzufügen und unterrühren. Den Teig in die Form geben und im heißen Ofen ca. 50 Minuten backen (Stäbchenprobe durchführen). Das Bananenbrot aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestreuen.