

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW23



Für die KW 23 (1. bis 5. Juni 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren (Neue Ernte)
- Pak Choi
- Tomaten Roma
- Rote Bete (Neue Ernte)
- Erdbeeren (Deutschland)
- Birne

Das Brot der Woche:

- Kasteler Brot, 1000 g, 3,75 € (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: Pak Choy

Pak Choy ist eine milde Kohlart aus Asien, die in den letzten Jahren zum Trendge- müse geworden ist. Im deutschen nennt er sich Senfkohl oder Blätterkohl und ist ein Verwandter des Chinakohls. Pak Choy ist im Geschmack aber deutlich mil- der und erinnert optisch eher an Man- gold. Pak Choy bildet lockere Köpfe mit weißen Stielen und grünen Blättern. Bei- des ist zum Verzehr geeignet. Die Mini- Version, der Baby Pak Choy, hat kleinere Köpfe. Daneben gibt es auch noch den Shanghai Pak Choy, der sich durch grüne Stiele auszeichnet. Diese Sorte wird aller- dings bisher ausschließlich in China ange- baut. Bei uns findet man außerdem häu- fig eine Pak Choy Sorte namens Tat Soi. Diese ist besonders tolerant gegenüber Kälte und hat sehr dunkle grüne Blätter. Im Geschmack ist dieser Pak Choy beson- ders intensiv.



## Rezeptvorschau für die KW23

### Bunter Salat mit Mozzarella

4 Tomaten, 6 Radieschen, 1 Apfel, 125 g Pflücksalat, 2 EL Aceto Balsamico Bianco, 2 EL süßer Senf, 3 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 1 Kugel Mozzarella (125 g), 2 EL Kürbiskerne

### Rote-Bete-Risotto (Für 2 Personen)

250 g Rote Beten, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1 Zweig Rosmarin, 3 EL Butter, 200 g Risottoreis, gut ½ l heiße Gemüsebrühe, 1 Stück Orangenschale (ca. 2 cm), 1 Frühlingszwiebel (nur das Grün), 100 g Schafskäse (Feta), Salz, Chilipulver (nach Belieben; ca. ¼ TL)

### Kartoffelpüree mit Pak Choi

200 g Pak Choi, 400 g mehligkochende Kartoffeln, 20 g Butter, 1 Zwiebel, 1 Schalotte, 2 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 60 ml Milch, Salz, Pfeffer

### Couscous mit Erdbeeren

300 g Erdbeeren, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 200 g Instant-Couscous, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 Limetten, 2 EL Honig, 1 TL gemahlener Kardamom, 2 Knoblauchzehen, 5 EL Öl, 1 reife Avocado, 1 Handvoll Minzblätter, 200 g Ziegenfrischkäserolle mit Honig

## Zutaten

500 g weißer Spargel, 100 g Champignons, 20g 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

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

Ein Bund Rübchen, Salz, Pfeffer, etwas Butter

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

## Rucola-Spargel-Salat mit Champignons

Den Spargel waschen, die Stangen schälen und die harten Enden abschneiden. Die Spargelköpfe ab- und einmal längs durchschneiden. Die Stangen schräg in Scheiben schneiden. Die Champignons putzen, wenn nötig kurz abspülen und in feine Scheiben schneiden. In einer Sauteuse die Butter zerlassen und alle Spargelteile hineingeben. 1 Tasse Wasser angießen und mit Salz und Zucker würzen. Den Spargel zugedeckt in 5 bis 7 Minuten nicht zu weich garen. Die Champignons unter den Spargel mischen und alles zusammen noch 5 Minuten ziehen lassen. Gegen Ende der Kochzeit soll die Flüssigkeit nahezu verdunstet sein. Die Rucola Blätter waschen, abtropfen lassen und grob schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Essig, Salz, Pfeffer und Öl zu einer Vinaigrette verrühren. Die warme Spargel-Champignon-Mischung sowie die Rucola Blätter und die Radieschen schein in einer Schüssel vermischen und mit der Salatsauce beträufeln.

**Extra-Tipp: Zusätzlich können Sie in diesen Salat noch hart gekochte Eier und/oder Schinkenstreifen geben.**

## Gemüselasagne

Den Lauch putzen, in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Die Zucchini waschen, putzen und würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter bzw. Spitzen abzupfen und getrennt fein hacken. Den Feta zerbröckeln. Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Lauch und Zucchini darin anbraten. Spinat und zwei Drittel der Petersilie dazugeben. Mit Brühe ablöschen und kurz köcheln lassen. Essig, Honig, 1 EL Zitronensaft und zwei Drittel des Dills unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Feta untermischen. Die Tomaten waschen, halbieren und entkernen. Die Stielansätze entfernen und die Tomatenhälften würfeln. Die Auflaufform einfetten. Ein Fünftel der Gemüse Mischung hineingeben. Dann viermal abwechselnd Lasagneplatten, Gemüse und Tomaten übereinander schichten. Den Käse reiben und darüberstreuen. Die Lasagne im heißen Backofen (Mitte; Umluft 180 ° C) ca. 35 backen. Aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Portionieren, auf Teller verteilen und mit den restlichen Kräutern garnieren.

## Gedünstete Mairüben

Die Mairübchen vom Grün befreien, schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend in einem Topf mit wenig Wasser weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und vor dem Servieren einige Butterflocken darüber geben.  
**Tipp: Mairübchen können ganz allgemein ähnlich wie Kohlrabi verwendet werden. Sie eignen sich zum Beispiel auch gut zum füllen. Das Mairübchen-Grün kann ebenfalls gegessen werden. Dazu muss man es waschen, evtl. klein schneiden und dann wie Spinat oder Mangold zubereiten.**

## Kiwi Parfait

Die Kiwis pürieren und mit dem Joghurt vermischen. 100 g Zucker dazu geben und unterrühren. Das Eigelb mit 50 g Zucker im Wasserbad aufschlagen, bis die Mischung cremig wird. Restliche 50 g Zucker mit etwas Wasser aufkochen, so lange, bis die Masse langsam karamellisiert. Diese Karamellmasse unter kräftigem Rühren in die Eigelbmischung geben und so lange rühren, bis eine glatte Masse entsteht. Alles mit der Kiwi-Joghurt-Masse vermengen. Sahne steif schlagen und ebenfalls unterheben. In Dessert-Schälchen füllen und alles für mindestens 3 Stunden gefrieren. Das Parfait ca. 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank nehmen.

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW23



Für die KW 23 (1. bis 5. Juni 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren (Neue Ernte)
- Pak Choi
- Tomaten Roma
- Rote Bete (Neue Ernte)
- Erdbeeren (Deutschland)
- Birne

Das Brot der Woche:

- Kasteler Brot, 1000 g, 3,75 € (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: Pak Choy

Pak Choy ist eine milde Kohlart aus Asien, die in den letzten Jahren zum Trendge- müse geworden ist. Im deutschen nennt er sich Senfkohl oder Blätterkohl und ist ein Verwandter des Chinakohls. Pak Choy ist im Geschmack aber deutlich mil- der und erinnert optisch eher an Man- gold. Pak Choy bildet lockere Köpfe mit weißen Stielen und grünen Blättern. Bei- des ist zum Verzehr geeignet. Die Mini- Version, der Baby Pak Choy, hat kleinere Köpfe. Daneben gibt es auch noch den Shanghai Pak Choy, der sich durch grüne Stiele auszeichnet. Diese Sorte wird aller- dings bisher ausschließlich in China ange- baut. Bei uns findet man außerdem häu- fig eine Pak Choy Sorte namens Tat Soi. Diese ist besonders tolerant gegenüber Kälte und hat sehr dunkle grüne Blätter. Im Geschmack ist dieser Pak Choy beson- ders intensiv.



## Rezeptvorschau für die KW23

### Bunter Salat mit Mozzarella

4 Tomaten, 6 Radieschen, 1 Apfel, 125 g Pflücksalat, 2 EL Aceto Balsamico Bianco, 2 EL süßer Senf, 3 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 1 Kugel Mozzarella (125 g), 2 EL Kürbiskerne

### Rote-Bete-Risotto (Für 2 Personen)

250 g Rote Beten, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1 Zweig Rosmarin, 3 EL Butter, 200 g Risottoreis, gut ½ l heiße Gemüsebrühe, 1 Stück Orangenschale (ca. 2 cm), 1 Frühlingszwiebel (nur das Grün), 100 g Schafskäse (Feta), Salz, Chilipulver (nach Belieben; ca. ¼ TL)

### Kartoffelpüree mit Pak Choi

200 g Pak Choi, 400 g mehligkochende Kartoffeln, 20 g Butter, 1 Zwiebel, 1 Schalotte, 2 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 60 ml Milch, Salz, Pfeffer

### Couscous mit Erdbeeren

300 g Erdbeeren, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 200 g Instant-Couscous, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 Limetten, 2 EL Honig, 1 TL gemahlener Kardamom, 2 Knoblauchzehen, 5 EL Öl, 1 reife Avocado, 1 Handvoll Minzblätter, 200 g Ziegenfrischkäserolle mit Honig

## Zutaten

500 g weißer Spargel, 100 g Champignons, 20g 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

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

Ein Bund Rübchen, Salz, Pfeffer, etwas Butter

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

## Rucola-Spargel-Salat mit Champignons

Den Spargel waschen, die Stangen schälen und die harten Enden abschneiden. Die Spargelköpfe ab- und einmal längs durchschneiden. Die Stangen schräg in Scheiben schneiden. Die Champignons putzen, wenn nötig kurz abspülen und in feine Scheiben schneiden. In einer Sauteuse die Butter zerlassen und alle Spargelteile hineingeben. 1 Tasse Wasser angießen und mit Salz und Zucker würzen. Den Spargel zugedeckt in 5 bis 7 Minuten nicht zu weich garen. Die Champignons unter den Spargel mischen und alles zusammen noch 5 Minuten ziehen lassen. Gegen Ende der Kochzeit soll die Flüssigkeit nahezu verdunstet sein. Die Rucola Blätter waschen, abtropfen lassen und grob schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Essig, Salz, Pfeffer und Öl zu einer Vinaigrette verrühren. Die warme Spargel-Champignon-Mischung sowie die Rucola Blätter und die Radieschen schieben in einer Schüssel vermischen und mit der Salatsauce beträufeln.

**Extra-Tipp: Zusätzlich können Sie in diesen Salat noch hart gekochte Eier und/oder Schinkenstreifen geben.**

## Gemüselasagne

Den Lauch putzen, in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Die Zucchini waschen, putzen und würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter bzw. Spitzen abzupfen und getrennt fein hacken. Den Feta zerbröckeln. Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Lauch und Zucchini darin anbraten. Spinat und zwei Drittel der Petersilie dazugeben. Mit Brühe ablöschen und kurz köcheln lassen. Essig, Honig, 1 EL Zitronensaft und zwei Drittel des Dills unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Feta untermischen. Die Tomaten waschen, halbieren und entkernen. Die Stielansätze entfernen und die Tomatenhälften würfeln. Die Auflaufform einfetten. Ein Fünftel der Gemüsemischung hineingeben. Dann viermal abwechselnd Lasagneplatten, Gemüse und Tomaten übereinander schichten. Den Käse reiben und darüberstreuen. Die Lasagne im heißen Backofen (Mitte; Umluft 180 ° C) ca. 35 backen. Aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Portionieren, auf Teller verteilen und mit den restlichen Kräutern garnieren.

## Gedünstete Mairüben

Die Mairüben vom Grün befreien, schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend in einem Topf mit wenig Wasser weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und vor dem Servieren einige Butterflocken darüber geben.  
**Tipp: Mairüben können ganz allgemein ähnlich wie Kohlrabi verwendet werden. Sie eignen sich zum Beispiel auch gut zum füllen. Das Mairüben-Grün kann ebenfalls gegessen werden. Dazu muss man es waschen, evtl. klein schneiden und dann wie Spinat oder Mangold zubereiten.**

## Kiwi Parfait

Die Kiwis pürieren und mit dem Joghurt vermischen. 100 g Zucker dazu geben und unterrühren. Das Eigelb mit 50 g Zucker im Wasserbad aufschlagen, bis die Mischung cremig wird. Restliche 50 g Zucker mit etwas Wasser aufkochen, so lange, bis die Masse langsam karamellisiert. Diese Karamellmasse unter kräftigem Rühren in die Eigelbmischung geben und so lange rühren, bis eine glatte Masse entsteht. Alles mit der Kiwi-Joghurt-Masse vermengen. Sahne steif schlagen und ebenfalls unterheben. In Dessert-Schälchen füllen und alles für mindestens 3 Stunden gefrieren. Das Parfait ca. 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank nehmen.

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW23



Für die KW 23 (1. bis 5. Juni 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren (Neue Ernte)
- Pak Choi
- Tomaten Roma
- Rote Bete (Neue Ernte)
- Erdbeeren (Deutschland)
- Birne

Das Brot der Woche:

- Kasteler Brot, 1000 g, 3,75 € (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: Pak Choy

Pak Choy ist eine milde Kohlart aus Asien, die in den letzten Jahren zum Trendge- müse geworden ist. Im deutschen nennt er sich Senfkohl oder Blätterkohl und ist ein Verwandter des Chinakohls. Pak Choy ist im Geschmack aber deutlich mil- der und erinnert optisch eher an Man- gold. Pak Choy bildet lockere Köpfe mit weißen Stielen und grünen Blättern. Bei- des ist zum Verzehr geeignet. Die Mini- Version, der Baby Pak Choy, hat kleinere Köpfe. Daneben gibt es auch noch den Shanghai Pak Choy, der sich durch grüne Stiele auszeichnet. Diese Sorte wird aller- dings bisher ausschließlich in China ange- baut. Bei uns findet man außerdem häu- fig eine Pak Choy Sorte namens Tat Soi. Diese ist besonders tolerant gegenüber Kälte und hat sehr dunkle grüne Blätter. Im Geschmack ist dieser Pak Choy beson- ders intensiv.



## Rezeptvorschau für die KW23

### Bunter Salat mit Mozzarella

4 Tomaten, 6 Radieschen, 1 Apfel, 125 g Pflücksalat, 2 EL Aceto Balsamico Bianco, 2 EL süßer Senf, 3 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 1 Kugel Mozzarella (125 g), 2 EL Kürbiskerne

### Rote-Bete-Risotto (Für 2 Personen)

250 g Rote Beten, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1 Zweig Rosmarin, 3 EL Butter, 200 g Risottoreis, gut ½ l heiße Gemüsebrühe, 1 Stück Orangenschale (ca. 2 cm), 1 Frühlingszwiebel (nur das Grün), 100 g Schafskäse (Feta), Salz, Chilipulver (nach Belieben; ca. ¼ TL)

### Kartoffelpüree mit Pak Choi

200 g Pak Choi, 400 g mehligkochende Kartoffeln, 20 g Butter, 1 Zwiebel, 1 Schalotte, 2 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 60 ml Milch, Salz, Pfeffer

### Couscous mit Erdbeeren

300 g Erdbeeren, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 200 g Instant-Couscous, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 Limetten, 2 EL Honig, 1 TL gemahlener Kardamom, 2 Knoblauchzehen, 5 EL Öl, 1 reife Avocado, 1 Handvoll Minzblätter, 200 g Ziegenfrischkäserolle mit Honig

## Zutaten

500 g weißer Spargel, 100 g Champignons, 20g 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

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

Ein Bund Rübchen, Salz, Pfeffer, etwas Butter

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

## Rucola-Spargel-Salat mit Champignons

Den Spargel waschen, die Stangen schälen und die harten Enden abschneiden. Die Spargelköpfe ab- und einmal längs durchschneiden. Die Stangen schräg in Scheiben schneiden. Die Champignons putzen, wenn nötig kurz abspülen und in feine Scheiben schneiden. In einer Sauteuse die Butter zerlassen und alle Spargelteile hineingeben. 1 Tasse Wasser angießen und mit Salz und Zucker würzen. Den Spargel zugedeckt in 5 bis 7 Minuten nicht zu weich garen. Die Champignons unter den Spargel mischen und alles zusammen noch 5 Minuten ziehen lassen. Gegen Ende der Kochzeit soll die Flüssigkeit nahezu verdunstet sein. Die Rucola Blätter waschen, abtropfen lassen und grob schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Essig, Salz, Pfeffer und Öl zu einer Vinaigrette verrühren. Die warme Spargel-Champignon-Mischung sowie die Rucola Blätter und die Radieschen schieben in einer Schüssel vermischen und mit der Salatsauce beträufeln.

**Extra-Tipp: Zusätzlich können Sie in diesen Salat noch hart gekochte Eier und/oder Schinkenstreifen geben.**

## Gemüselasagne

Den Lauch putzen, in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Die Zucchini waschen, putzen und würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter bzw. Spitzen abzupfen und getrennt fein hacken. Den Feta zerbröckeln. Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Lauch und Zucchini darin anbraten. Spinat und zwei Drittel der Petersilie dazugeben. Mit Brühe ablöschen und kurz köcheln lassen. Essig, Honig, 1 EL Zitronensaft und zwei Drittel des Dills unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Feta untermischen. Die Tomaten waschen, halbieren und entkernen. Die Stielansätze entfernen und die Tomatenhälften würfeln. Die Auflaufform einfetten. Ein Fünftel der Gemüsemischung hineingeben. Dann viermal abwechselnd Lasagneplatten, Gemüse und Tomaten übereinander schichten. Den Käse reiben und darüberstreuen. Die Lasagne im heißen Backofen (Mitte; Umluft 180 ° C) ca. 35 backen. Aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Portionieren, auf Teller verteilen und mit den restlichen Kräutern garnieren.

## Gedünstete Mairüben

Die Mairüben vom Grün befreien, schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend in einem Topf mit wenig Wasser weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und vor dem Servieren einige Butterflocken darüber geben.  
**Tipp: Mairüben können ganz allgemein ähnlich wie Kohlrabi verwendet werden. Sie eignen sich zum Beispiel auch gut zum füllen. Das Mairüben-Grün kann ebenfalls gegessen werden. Dazu muss man es waschen, evtl. klein schneiden und dann wie Spinat oder Mangold zubereiten.**

## Kiwi Parfait

Die Kiwis pürieren und mit dem Joghurt vermischen. 100 g Zucker dazu geben und unterrühren. Das Eigelb mit 50 g Zucker im Wasserbad aufschlagen, bis die Mischung cremig wird. Restliche 50 g Zucker mit etwas Wasser aufkochen, so lange, bis die Masse langsam karamellisiert. Diese Karamellmasse unter kräftigem Rühren in die Eigelbmischung geben und so lange rühren, bis eine glatte Masse entsteht. Alles mit der Kiwi-Joghurt-Masse vermengen. Sahne steif schlagen und ebenfalls unterheben. In Dessert-Schälchen füllen und alles für mindestens 3 Stunden gefrieren. Das Parfait ca. 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank nehmen.

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW23



Für die KW 23 (1. bis 5. Juni 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren (Neue Ernte)
- Pak Choi
- Tomaten Roma
- Rote Bete (Neue Ernte)
- Erdbeeren (Deutschland)
- Birne

Das Brot der Woche:

- Kasteler Brot, 1000 g, 3,75 € (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

## Rezeptvorschau für die KW23

### Bunter Salat mit Mozzarella

4 Tomaten, 6 Radieschen, 1 Apfel, 125 g Pflücksalat, 2 EL Aceto Balsamico Bianco, 2 EL süßer Senf, 3 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 1 Kugel Mozzarella (125 g), 2 EL Kürbiskerne

### Rote-Bete-Risotto (Für 2 Personen)

250 g Rote Beten, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1 Zweig Rosmarin, 3 EL Butter, 200 g Risottoreis, gut ½ l heiße Gemüsebrühe, 1 Stück Orangenschale (ca. 2 cm), 1 Frühlingszwiebel (nur das Grün), 100 g Schafskäse (Feta), Salz, Chilipulver (nach Belieben; ca. ¼ TL)

### Kartoffelpüree mit Pak Choi

200 g Pak Choi, 400 g mehligkochende Kartoffeln, 20 g Butter, 1 Zwiebel, 1 Schalotte, 2 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 60 ml Milch, Salz, Pfeffer

### Couscous mit Erdbeeren

300 g Erdbeeren, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 200 g Instant-Couscous, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 Limetten, 2 EL Honig, 1 TL gemahlener Kardamom, 2 Knoblauchzehen, 5 EL Öl, 1 reife Avocado, 1 Handvoll Minzblätter, 200 g Ziegenfrischkäserolle mit Honig



### Produktinfo: Pak Choy

Pak Choy ist eine milde Kohlart aus Asien, die in den letzten Jahren zum Trendge- müse geworden ist. Im deutschen nennt er sich Senfkohl oder Blätterkohl und ist ein Verwandter des Chinakohls. Pak Choy ist im Geschmack aber deutlich mil- der und erinnert optisch eher an Man- gold. Pak Choy bildet lockere Köpfe mit weißen Stielen und grünen Blättern. Bei- des ist zum Verzehr geeignet. Die Mini- Version, der Baby Pak Choy, hat kleinere Köpfe. Daneben gibt es auch noch den Shanghai Pak Choy, der sich durch grüne Stiele auszeichnet. Diese Sorte wird aller- dings bisher ausschließlich in China ange- baut. Bei uns findet man außerdem häu- fig eine Pak Choy Sorte namens Tat Soi. Diese ist besonders tolerant gegenüber Kälte und hat sehr dunkle grüne Blätter. Im Geschmack ist dieser Pak Choy beson- ders intensiv.

## Zutaten

500 g weißer Spargel, 100 g Champignons, 20g 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

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

Ein Bund Rübchen, Salz, Pfeffer, etwas Butter

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

## Rucola-Spargel-Salat mit Champignons

Den Spargel waschen, die Stangen schälen und die harten Enden abschneiden. Die Spargelköpfe ab- und einmal längs durchschneiden. Die Stangen schräg in Scheiben schneiden. Die Champignons putzen, wenn nötig kurz abspülen und in feine Scheiben schneiden. In einer Sauteuse die Butter zerlassen und alle Spargelteile hineingeben. 1 Tasse Wasser angießen und mit Salz und Zucker würzen. Den Spargel zugedeckt in 5 bis 7 Minuten nicht zu weich garen. Die Champignons unter den Spargel mischen und alles zusammen noch 5 Minuten ziehen lassen. Gegen Ende der Kochzeit soll die Flüssigkeit nahezu verdunstet sein. Die Rucola Blätter waschen, abtropfen lassen und grob schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Essig, Salz, Pfeffer und Öl zu einer Vinaigrette verrühren. Die warme Spargel-Champignon-Mischung sowie die Rucola Blätter und die Radieschen schieben in einer Schüssel vermischen und mit der Salatsauce beträufeln.

**Extra-Tipp: Zusätzlich können Sie in diesen Salat noch hart gekochte Eier und/oder Schinkenstreifen geben.**

## Gemüselasagne

Den Lauch putzen, in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Die Zucchini waschen, putzen und würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter bzw. Spitzen abzupfen und getrennt fein hacken. Den Feta zerbröckeln. Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Lauch und Zucchini darin anbraten. Spinat und zwei Drittel der Petersilie dazugeben. Mit Brühe ablöschen und kurz köcheln lassen. Essig, Honig, 1 EL Zitronensaft und zwei Drittel des Dills unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Feta untermischen. Die Tomaten waschen, halbieren und entkernen. Die Stielansätze entfernen und die Tomatenhälften würfeln. Die Auflaufform einfetten. Ein Fünftel der Gemüsemischung hineingeben. Dann viermal abwechselnd Lasagneplatten, Gemüse und Tomaten übereinander schichten. Den Käse reiben und darüberstreuen. Die Lasagne im heißen Backofen (Mitte; Umluft 180 ° C) ca. 35 backen. Aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Portionieren, auf Teller verteilen und mit den restlichen Kräutern garnieren.

## Gedünstete Mairüben

Die Mairüben vom Grün befreien, schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend in einem Topf mit wenig Wasser weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und vor dem Servieren einige Butterflocken darüber geben.  
**Tipp: Mairüben können ganz allgemein ähnlich wie Kohlrabi verwendet werden. Sie eignen sich zum Beispiel auch gut zum füllen. Das Mairüben-Grün kann ebenfalls gegessen werden. Dazu muss man es waschen, evtl. klein schneiden und dann wie Spinat oder Mangold zubereiten.**

## Kiwi Parfait

Die Kiwis pürieren und mit dem Joghurt vermischen. 100 g Zucker dazu geben und unterrühren. Das Eigelb mit 50 g Zucker im Wasserbad aufschlagen, bis die Mischung cremig wird. Restliche 50 g Zucker mit etwas Wasser aufkochen, so lange, bis die Masse langsam karamellisiert. Diese Karamellmasse unter kräftigem Rühren in die Eigelbmischung geben und so lange rühren, bis eine glatte Masse entsteht. Alles mit der Kiwi-Joghurt-Masse vermengen. Sahne steif schlagen und ebenfalls unterheben. In Dessert-Schälchen füllen und alles für mindestens 3 Stunden gefrieren. Das Parfait ca. 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank nehmen.



# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW23



Für die KW 23 (1. bis 5. Juni 2020) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren (Neue Ernte)
- Pak Choi
- Tomaten Roma
- Rote Bete (Neue Ernte)
- Erdbeeren (Deutschland)
- Birne

Das Brot der Woche:

- Kasteler Brot, 1000 g, 3,75 € (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

## Rezeptvorschau für die KW23

### Bunter Salat mit Mozzarella

4 Tomaten, 6 Radieschen, 1 Apfel, 125 g Pflücksalat, 2 EL Aceto Balsamico Bianco, 2 EL süßer Senf, 3 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 1 Kugel Mozzarella (125 g), 2 EL Kürbiskerne

### Rote-Bete-Risotto (Für 2 Personen)

250 g Rote Beten, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1 Zweig Rosmarin, 3 EL Butter, 200 g Risottoreis, gut ½ l heiße Gemüsebrühe, 1 Stück Orangenschale (ca. 2 cm), 1 Frühlingszwiebel (nur das Grün), 100 g Schafskäse (Feta), Salz, Chilipulver (nach Belieben; ca. ¼ TL)

### Kartoffelpüree mit Pak Choi

200 g Pak Choi, 400 g mehligkochende Kartoffeln, 20 g Butter, 1 Zwiebel, 1 Schalotte, 2 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 60 ml Milch, Salz, Pfeffer

### Couscous mit Erdbeeren

300 g Erdbeeren, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 200 g Instant-Couscous, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 Limetten, 2 EL Honig, 1 TL gemahlener Kardamom, 2 Knoblauchzehen, 5 EL Öl, 1 reife Avocado, 1 Handvoll Minzblätter, 200 g Ziegenfrischkäserolle mit Honig



### Produktinfo: Pak Choy

Pak Choy ist eine milde Kohlart aus Asien, die in den letzten Jahren zum Trendge- müse geworden ist. Im deutschen nennt er sich Senfkohl oder Blätterkohl und ist ein Verwandter des Chinakohls. Pak Choy ist im Geschmack aber deutlich mil- der und erinnert optisch eher an Man- gold. Pak Choy bildet lockere Köpfe mit weißen Stielen und grünen Blättern. Bei- des ist zum Verzehr geeignet. Die Mini- Version, der Baby Pak Choy, hat kleinere Köpfe. Daneben gibt es auch noch den Shanghai Pak Choy, der sich durch grüne Stiele auszeichnet. Diese Sorte wird aller- dings bisher ausschließlich in China ange- baut. Bei uns findet man außerdem häu- fig eine Pak Choy Sorte namens Tat Soi. Diese ist besonders tolerant gegenüber Kälte und hat sehr dunkle grüne Blätter. Im Geschmack ist dieser Pak Choy beson- ders intensiv.

## Zutaten

500 g weißer Spargel, 100 g Champignons, 20g 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

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

Ein Bund Rübchen, Salz, Pfeffer, etwas Butter

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

## Rucola-Spargel-Salat mit Champignons

Den Spargel waschen, die Stangen schälen und die harten Enden abschneiden. Die Spargelköpfe ab- und einmal längs durchschneiden. Die Stangen schräg in Scheiben schneiden. Die Champignons putzen, wenn nötig kurz abspülen und in feine Scheiben schneiden. In einer Sauteuse die Butter zerlassen und alle Spargelteile hineingeben. 1 Tasse Wasser angießen und mit Salz und Zucker würzen. Den Spargel zugedeckt in 5 bis 7 Minuten nicht zu weich garen. Die Champignons unter den Spargel mischen und alles zusammen noch 5 Minuten ziehen lassen. Gegen Ende der Kochzeit soll die Flüssigkeit nahezu verdunstet sein. Die Rucola Blätter waschen, abtropfen lassen und grob schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Essig, Salz, Pfeffer und Öl zu einer Vinaigrette verrühren. Die warme Spargel-Champignon-Mischung sowie die Rucola Blätter und die Radieschen schieben in einer Schüssel vermischen und mit der Salatsauce beträufeln.

**Extra-Tipp: Zusätzlich können Sie in diesen Salat noch hart gekochte Eier und/oder Schinkenstreifen geben.**

## Gemüselasagne

Den Lauch putzen, in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Die Zucchini waschen, putzen und würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter bzw. Spitzen abzupfen und getrennt fein hacken. Den Feta zerbröckeln. Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Lauch und Zucchini darin anbraten. Spinat und zwei Drittel der Petersilie dazugeben. Mit Brühe ablöschen und kurz köcheln lassen. Essig, Honig, 1 EL Zitronensaft und zwei Drittel des Dills unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Feta untermischen. Die Tomaten waschen, halbieren und entkernen. Die Stielansätze entfernen und die Tomatenhälften würfeln. Die Auflaufform einfetten. Ein Fünftel der Gemüse Mischung hineingeben. Dann viermal abwechselnd Lasagneplatten, Gemüse und Tomaten übereinander schichten. Den Käse reiben und darüberstreuen. Die Lasagne im heißen Backofen (Mitte; Umluft 180 ° C) ca. 35 backen. Aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Portionieren, auf Teller verteilen und mit den restlichen Kräutern garnieren.

## Gedünstete Mairüben

Die Mairüben vom Grün befreien, schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend in einem Topf mit wenig Wasser weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und vor dem Servieren einige Butterflocken darüber geben.  
**Tipp: Mairüben können ganz allgemein ähnlich wie Kohlrabi verwendet werden. Sie eignen sich zum Beispiel auch gut zum füllen. Das Mairüben-Grün kann ebenfalls gegessen werden. Dazu muss man es waschen, evtl. klein schneiden und dann wie Spinat oder Mangold zubereiten.**

## Kiwi Parfait

Die Kiwis pürieren und mit dem Joghurt vermischen. 100 g Zucker dazu geben und unterrühren. Das Eigelb mit 50 g Zucker im Wasserbad aufschlagen, bis die Mischung cremig wird. Restliche 50 g Zucker mit etwas Wasser aufkochen, so lange, bis die Masse langsam karamellisiert. Diese Karamellmasse unter kräftigem Rühren in die Eigelbmischung geben und so lange rühren, bis eine glatte Masse entsteht. Alles mit der Kiwi-Joghurt-Masse vermengen. Sahne steif schlagen und ebenfalls unterheben. In Dessert-Schälchen füllen und alles für mindestens 3 Stunden gefrieren. Das Parfait ca. 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank nehmen.