

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW 19

Für die KW 19 (10. bis 16. Mai 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Fenchel
- Lauch (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Paprika rot
- Birnen
- Staudensellerie

Das Brot der Woche:

- Sonnenblumenbrot, 750 g, 3,99 € (Biobäckerei Kaiser)

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

Liebe NOVUM-Kunden,



bitte beachten Sie, dass es in den Wochen KW 19 und KW 21 zu Liefertagverschiebungen 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. Noch mehr Infos finden Sie auf unserer Webseite und im Onlineshop.

Ihr NOVUM-Team

## Rezeptvorschau für die KW 19

### Paprika-Kartoffel-Auflauf

3 Stk. Paprika, 700 g Kartoffeln, Salz, 2 Zwiebeln, 70 g Butter, 1 TL Paprikapulver, Muskatnuss, 150 g Sahne, 5 Eier, Vollkornsemmelbrösel

### Gratinierter Staudensellerie

600 g Staudensellerie, 200 ml Gemüsebrühe, 2 Zwiebeln, 2 EL Dinkelvollkornschrot, 4 EL saure Sahne, 3 EL süße Sahne, 50 g geriebener Käse, 2 Tomaten, Kräuter nach Geschmack, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Muskatnuss, Pfeffer, Meersalz, Kräutersalz, 50 ml Gemüsebrühe, Curry

### Schinken-Lauch-Makkaroni (2 Personen)

400 g Lauch, Salz, 150 g Makkaroni, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 100 g magerer roher Schinken, z.B. Katenschinken, 2 EL Pflanzenöl, schwarzer Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss, 100 ml Gemüsebrühe, 100 g Sahne, 2 TL heller Saucenbinder

### Birnen-Quark-Schichtcreme

1 große Birne, 300 g kernlose rote Weintrauben, 1 rote Chilischote, 30 g frischer Ingwer, 1 Limette, 90 g Zucker, 100 ml Orangensaft, frisch gepresst, 1 TL Speisestärke, 200 g Magerquark, 200 g Mascarpone, 150 g Sahne, 50 g knusprige Kekse/Plätzchen



### Produktinfo: Fenchel

Fenchel ist aufgrund seiner sehr aromatischen, anisähnlichen Note ein Gemüse für besondere Gelegenheiten. Die würzige Frische passt gut zu Fleisch und Fisch. Am besten schmeckt frischer Fenchel. Diesen erkennen Sie an einer festen, weißen bis hellgrünen Knolle, deren Blattgrün frisch und ohne welke Blätter ist. Hat die Knolle braune Außenblätter, dann ist sie schon älter und sollte im Laden bleiben. Auch eingetrocknete Schnittstellen am Stiel sind ein Zeichen dafür. Zuhause fühlt sich Fenchel kühl gelagert am wohlsten. Gut aufgehoben ist er im Gemüsefach des Kühlschranks. Fenchel sieht zwar robust aus, ist es aber nicht. Da er sehr druckempfindlich ist, sollten Sie ihn vorsichtig behandeln, damit keine unerwünschten braunen Druckstellen entstehen. Über Geschmack lässt sich streiten – was die gesunde Wirkung des Fenchels angeht, ist alles sonnenklar: Er ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Eine Portion von 200 g deckt zum Beispiel schon etwa ein Viertel des Tagesbedarfs an Calcium. Auch Eisen und Folsäure sowie Vitamin A, C und E kommen in größeren Mengen vor. Die ätherischen Öle, die für das besondere Aroma des Fenchels verantwortlich sind, tragen ihren Teil zu seiner positiven Wirkung bei. Sie lindern, wie im Fencheltee, Blähbauch und Völlegefühle.



## Zutaten:

**Für das Pesto:** 2 EL Kürbiskerne, je ½ Bund Basilikum und Petersilie, 2 EL Weißweinessig, 1 TL Honig, 2 EL Kürbiskernöl (oder Sonnenblumenöl), 4 EL Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer,

**Für den Salat:** ¼ Kopf Batavia grün oder anderen grünen Blattsalat, ½ Bund Rucola, 1 kleine Gurke, 6 – 8 Kirschtomaten, Salz, Pfeffer, 2 kleine runde Ziegenfrischkäse (je ca. 40 g), 4 dünne Scheiben Frühstücksspeck

150 g Tomaten, 1 große Avocado, 2 TL Zitronensaft, ½ Bund Schnittlauch, 100 g Quark oder Ricotta, 100 g Mayonnaise, 1 TL Meerrettich, Salz, Pfeffer, 4 Kopfsalatblätter, 8 Scheiben Sandwichbrot

1 Spitzkohl ca. 500 – 700 g, 500 g Möhren geschält und grob geraspelt, 2 Knoblauchzehen, 250 g Lasagneplatten (ca. Menge), 150 g Kohlrabi geschält und grob geraspelt, 3 EL frische Thymianblättchen, 150 geriebener Emmentaler, 50 g Butter, 1 TL Salz, Pfeffer und Muskatnuss  
**Soße:** 25 g Mehl, 500 ml Vollmilch, 25 g Butter, 100 g Kräuterfrischkäse, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

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

## Salat mit Kürbiskern Pesto (2 Personen)

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Basilikum und Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen. Alles mit Essig, Honig, Öl und je 1 Prise Salz und Pfeffer pürieren. Die Gemüsebrühe unterrühren. Salat und Rucola waschen, trockenschütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Gurke waschen, nach Belieben schälen, längs halbieren und entkernen; die Hälften quer in Halbmonde schneiden. Alles auf zwei Tellern anrichten, leicht salzen und pfeffern. Die Ziegenkäse mit je 2 Streifen Frühstücksspeck umwickeln, sodass sie völlig umhüllt sind. In einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite in ca. 2 Min. knusprig braten. Jeweils in die Mitte des Salates setzen und alles mit dem Kürbiskern-Pesto beträufeln. Dazu schmeckt frisches Baguette oder Ciabatta.

## Kleine Avocado-Tomaten-Sandwiches

Die Avocado rundherum bis zum Kern einschneiden, Kern entfernen. Die Hälften schälen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft mischen. Tomaten waschen und ebenfalls klein würfeln, die Stielansätze dabei heraus schneiden. Den Schnittlauch waschen und trocken schütteln, in Röllchen schneiden. Quark oder Ricotta mit Mayonnaise und Meerrettich verrühren. Avocado, Tomaten und Schnittlauch untermengen und die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Salat waschen, trocken schütteln, die dicken Blatttrippen flacher schneiden. Die Hälfte der Brotscheiben mit jeweils 1 Salatblatt belegen und mit der Avocadamischung bedecken. Die restlichen Brotscheiben auflegen, leicht andrücken und die Sandwiches in kleine Quadrate schneiden

## Gemüselasagne mit Spitzkohl und Möhren

Den Backofen auf 200 ° C Ober-/Unterhitze (Umluft 180 ° C) vorheizen. Den Spitzkohl waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Möhren und Kohlrabi schälen und grob raspeln. Den Knoblauch klein würfeln und den Thymian abzupfen. Jetzt die Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Den Kohl, die Möhren, Kohlrabi, Knoblauch und die Thymianblättchen hineingeben. Mit 1 TL Salz, Pfeffer sowie Muskat kräftig würzen und alles für ca. 5 Minuten mit Deckel auf mittlerer Stufe dünsten lassen. Ab und zu umrühren. Währenddessen die Soße vorbereiten. 25 g Butter in einem Topf auf maximal mittlerer Stufe schmelzen lassen. Dann das Mehl hineingeben und mit einem Schneebesen rühren und etwas anschwitzen lassen. Nach und nach die Milch hineingeben, kurz aufkochen lassen und köcheln lassen bis die Soße eindickt. Dann den Frischkäse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eine gefettete Auflaufform etwas von der Gemüse Mischung geben, dann Soße und dann die Lasagneplatten. Nochmal alles schichten bis alles verbraucht ist. Zum Schluss den geriebenen Käse oben verteilen und im Backofen ca. 30 Minuten backen.

## Apfel-Zimt-Waffeln

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 Minuten knusprig-hellbraun backen. Die Waffel herausnehmen, auf ein Kuchengitter legen und mit dem übrigen Teig genauso verfahren.