

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW22



Für die KW 22 (31. Mai bis 4. Juni 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Paprika gelb
- Spargel weiß (Kistenpreis erhöht sich um ca. 5 €)
- Äpfel (Deutschland)
- Zucchini
- Bananen
- Kresse (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Walnussbrot, 750 g, 4,25 € (Biobäckerei Kaiser)

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

Liebe NOVUM-Kunden,



bitte beachten Sie, dass es in der Kalenderwoche 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

Rezeptvorschau für die KW22

Mediterrane Paprikasuppe

1 gelbe Paprika, 3 rote Spitzpaprikas, 1 Zwiebel, 6 EL Kokosöl, 3 EL Kokosmehl, 500 ml Gemüsebrühe, 200 ml Kokosmilch, Pfeffer, Salz, Chilipulver, Basilikumblätter, 1 halbe Zucchini

Bunter Spargelsalat mit Schinken und Kresse

500 g weißer Spargel, 500 g grüner Spargel, 1 EL Butter, 200 g Austernpilze, 2 EL Apfelessig, 2 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl, Salz, 100 g gekochter Schinken, frisch gemahlener bunter Pfeffer, 40 g Parmesan am Stück, 1 Bund Radieschen, 1 Kästchen Kresse, 1 TL Kürbiskernöl

Zucchini-puffer mit Topping

500 g Zucchini, 400 g Kartoffeln, Salz, 1 Ei, 2 – 3 EL Mehl, Pfeffer, Muskat, 4 EL Rapsöl

Für das Topping: ½ Hand voll Koriandergrün, 1 rote Chilischote, 1 Avocado, 1 Knoblauchzehe, Saft von 1 Limette, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 100 g Crème fraîche, 100 g Wildkräuter-Salat-Mix

Bananengratin mit Kokos

4 reife Bananen, 2 EL Butter, 1 Zitrone, 1 Stück frischer Ingwer (etwa 2 cm), 150 g Kokosmilch, 2 EL Ahornsirup, 50 g Kokosraspel

Produktinfo: Kresse

Die Kresse stammt ursprünglich aus Persien. Als Kulturpflanze wird sie in speziellen Gartenbaubetrieben gezogen. Hier wird sie ganzjährig geerntet, in dem wenige Tage nach der Keimung die zwei dreigeteilten Keimblätter mit einem scharfen Schnitt dicht über dem Boden gekappt werden. Deshalb sind ihre eigentlichen, langgestielten Grundblätter und fiederförmigen Stängelblätter sowie die weißen bis rosa Blüten den meisten Verbrauchern nahezu unbekannt. Die Kresse ist eine anspruchlose einjährige Pflanze und mit einer sehr kurzen Kulturzeit von zehn Tagen die „Sprinterin“ unter den Kräutern. Am Fensterbrett kann sie das ganze Jahr über ausgesät werden, im Garten von März bis September. Im Haus wird sie auch ohne Erde nur auf Zellstoff gezogen, so ist kein Waschen nötig. Kresse schmeckt – aufgrund ihres Gehalts an Senfölglykosiden und Bitterstoffen – kräftig-würzig, pikant-scharf und etwas rettichähnlich. Die Blätter werden vorwiegend roh verzehrt und geben z. B. frischen Salaten eine angenehm pikante Note. Auch als Brotaufstrich oder Verfeinerung von Suppen, Quark und Kartoffelgerichten kommt ihr Geschmack gut zur Geltung. Geschmacklich kombiniert man Kresse gut mit Äpfeln, Apfelsinen, Mandarinen und Zitronen. Grundsätzlich sollte die Kresse jedoch nur sparsam verwendet werden, damit ihre Schärfe erfrischend wirkt und andere Zutaten nicht übertönt.



Zutaten

250 g Eiszapfen, 800 g Möhren,
2 EL frischer Majoran, 2 EL Olivenöl,
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

500 g Tomaten, 2 Stk. Lauch, 2 EL Öl,
2 – 3 EL flüssiger Honig, 2 EL Essig,
2 EL gehackte Korianderblättchen,
Salz, Pfeffer

800 g Rhabarber, 2 – 3 EL Rohrzucker,
Butter für die Form, 125 g Butter,
250 g Weizenvollkornmehl, ½ TL Zimt,
100 g Rohrzucker,

250 g Erdbeeren, 3 cl Apfelsaft,
50 g Zucker, 1 TL Zitronensaft,
Zitronenmelisse, 1 Ei, 2 Eigelb,
1 TL gehackte Pistazien,

Ofen-Wurzelgemüse mit Eiszapfen

Die Möhren und Eiszapfen waschen, schälen und je nach Größe ganz belassen oder längs halbieren. Nach Belieben etwas Grün stehen lassen. Auf einem Backblech verteilen. Mit dem Öl beträufeln, salzen, pfeffern und locker vermischen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten goldbraun backen, zwischendurch wenden. Während der letzten 5 Minuten den Majoran untermischen. Aus dem Ofen nehmen und servieren. Dazu schmeckt frisches Baguette.

Marinierte Tomaten

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Mit Honig bestreichen und ca. 2 Std. zugedeckt marinieren lassen. Den Tomatensalat vor dem Servieren mit Öl und Essig beträufeln. Frühlingszwiebeln klein schneiden und mit dem Koriander über die Tomaten streuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rhabarber-Crumble

Den Rhabarber waschen, faserige Schale abziehen und in kurze Stücke schneiden. Eine Auflaufform fetten, den Rhabarber hineingeben und noch Geschmack mit Rohrzucker bestreuen. Aus Weizenvollkornmehl, Rohrzucker, Butter und Zimt mit den Händen Streusel kneten und über den Rhabarber geben. Im vorgeheizten Backofen ca. 40 – 45 Minuten backen. Noch warm mit Eis oder Vanillesahne servieren.

Erdbeer-Zabaione

Erdbeeren waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Ei, Eigelb, Zucker und Amaretto gut verrühren, mit dem Schneebesen im heißen Wasserbad schaumig schlagen, mit Zitronensaft abschmecken. Erdbeeren auf Schälchen verteilen, Zabaione darüber geben. Mit Pistazien und Zitronenmelisse verzieren.