

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW 34



Für die KW 34 (23. August bis 27. August 2021) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Kürbis Hokkaido (Deutschland)
- Fenchel (Deutschland)
- Bananen
- Honigmelone

Das Brot der Woche:

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

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

### Themenwelt SCHULZEIT



Unter dieser Rubrik finden Sie in unserem Online-Shop ausgewählte Produkte für einen guten Start in das nächste Schuljahr. Praktisches wie nachhaltige Trinkflaschen und Boxen, sowie gesundes und leckeres für die Pause oder die Schultüte! Viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM Team

## Rezeptvorschau für die KW 34

### Gemischter Salat mit Honigmelone und Avocado

½ Honigmelone, 4 große Tomaten, 1 kleine Salatgurke,  
6 kleine rote Zwiebeln, ½ reife Avocado, ¼ Karotte  
Für das Dressing: 2 TL Salz oder instant Hühnerbrühe, 1 TL schwarzer Pfeffer,  
½ TL Muskatnuss, 1 Prise Chilipulver, 1 TL Zucker, 6 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen,  
1 EL gehäufte italienische Kräuter, 2 EL Rotweinessig, 2 EL Orangensaft,  
Zum Garnieren: n.B. Pistazienkerne, n.B. Blüten und Blätter

### „Cappuccino“ vom Hokkaido Kürbis

ca. 300 g Hokkaido Kürbis, 150 g Apfel, 200 g Möhren, 1 Zwiebel, 2 EL Rapsöl,  
1 l Gemüsebrühe, 400 g Sahne oder Kokosmilch, 2 EL süße Chilisoße,  
4 EL Apfelessig, 1 Prise Zucker, 1 EL Currypulver, Salz, Pfeffer

### Zucchini-Paprika-Möhren-Frittata mit Hüttenkäse und Tomaten

1 große Möhre, 1 große Zucchini, 2 kleine Zwiebeln, 1 rote Paprikaschote,  
4 Stk. große Eier, 50 ml Milch, 200 g Hüttenkäse, 2 große Tomaten, Salz, Pfeffer,  
etwas Olivenöl, n.B. Petersilie, n.B. Kräuter der Provence, n.B. Kräutersalz

### Nuss-Nougat-Creme-Ecken mit Banane

1 Rolle Blätterteig, 6 EL Nuss-Nougat-Creme, 4 EL Schokoladenraspel, 1 Banane,  
4 Stk. Erdbeeren, 2 EL geraspelte Mandeln, 1 Ei (nur das Eiweiß), Schokoladensauce  
zum Verzieren, Puderzucker zum Verzieren

### Produktinfo: Hokkaido-Kürbis

Beim Hokkaido-Kürbis ist der Name Programm, den hat die zu den Riesenkürbissen zählende Sorte nämlich von der japanischen Insel Hokkaido. Dort wurde der Kürbis von den Amerikanern 1878 eingeführt. Die Japaner züchteten aus dem eher harten und geschmacksarmen Reissnusskürbis den Hokkaido-Kürbis. Heute wird er auch in Europa angebaut und im Herbst findet man das Gemüse inzwischen überall auf Wochen- und in allen Supermärkten. Der Hokkaido-Kürbis ist mit einem Gewicht von etwa einem bis zwei Kilogramm relativ klein. Seine Schale ist meist orange, manchmal auch dunkelgrün. Im Inneren verbirgt der Hokkaido-Kürbis ein festes, faserarmes Fruchtfleisch, das hell- bis dunkelorange ist. Es hat einen leicht nussigen Geschmack und erinnert manchmal an Esskastanien. In der Mitte des Fruchtfleisches wiederum befinden sich die Kerne. Eine Besonderheit beim Hokkaido-Kürbis ist die Tatsache, dass er vor dem Verzehr nicht von seiner Schale befreit werden muss. Sie kann ohne Bedenken mitgegessen werden.



## Zutaten

1 Pk. Blätterteig aus dem Kühlregal,  
3 EL Semmelbrösel, 1 Bund Schnittlauch,  
500 g Cherrytomaten, 4 Zehen Knob-  
lauch, 2 grüne frische Chilischoten,  
100 g Doppelrahmfrischkäse, 3 Eier, Salz,  
100 g geriebener Käse (Emmentaler)

½ Apfel, 1 Banane, 2 Kiwis, 100 g Quark,  
1 Becher Pudding (Sahne-), Walnüsse  
1 Pck. Vanillezucker, Vanillegeschmack,  
1 Spritzer Zitronensaft

Staudensellerie, 1 gewürfelte Zwiebel,  
8 EL Olivenöl, 500 g grob gewürfelte  
Knollensellerie, 800 ml Gemüsebrühe,  
100 g Weißbrot ohne Kruste, Salz,  
6 EL geriebener Parmesan, Muskat,  
1 Bund glatte Petersilie, weißer Pfeffer,  
200 g Schlagsahne

Für den Teig: 195 g Mehl, ½ TL Zucker,  
115 g weiche Butter, 2 EL saure Sahne  
Für die Füllung: 5 große Pfirsiche,  
3 große Eier (nur das Eigelb), 35 g Mehl,  
165 g saure Sahne, 155 g Zucker,  
Für die Glasur: 150 g Pfirsich Marmelade,  
1 EL Orangensaft

## Tomatenkuchen (für 4 Portionen)

Die Tomaten waschen, halbieren oder vierteln. Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden, Knoblauch schälen und hacken. Chilischoten entkernen und ebenfalls hacken. Alles miteinander verrühren und mit Salz würzen. Danach den Blätterteig in eine Runde Form legen und mit den Semmelbröseln bestreuen. Den Backofen auf 180 ° C Umluft vorheizen. Auf dem Teig die Tomatenmischung verteilen. Frischkäse, Eier und Emmentaler miteinander verrühren und die Mischung auf den Tomaten verteilen. Im vorgeheizten Backofen für ca. 35 Min backen. Danach 15 Min abkühlen lassen.

## Bananen-Kiwi-Creme (für 4 Portionen)

Apfel, Banane und Kiwis schälen und würfeln. In eine Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln. Danach den Sahnepudding mit dem Quark leicht verrühren und die Quarkmasse unter das Obst geben und mit dem Vanillezucker abschmecken. In Dessertgläser geben und mit Nüssen garnieren.

## Selleriesuppe grün-weiß (für 4 Portionen)

In 3 EL Olivenöl die Zwiebel- und Selleriewürfel andünsten und mit der Brühe ablöschen. 10 Min kochen. Als nächstes ⅔ vom Weißbrot grob und ⅓ fein würfeln. Die groben Brotwürfel zur Suppe geben und nochmals 10 Min. köcheln lassen. Dann den Parmesan einrühren und die Suppe etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Petersilienblätter und Sellerieblätter putzen, waschen, hacken und beiseite stellen. Die abgekühlte Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. ¾ der Suppe beiseitestellen. Dem Rest die Kräuter zufügen und nochmal alles pürieren. Die helle Suppe mit der Schlagsahne aufkochen. Die kleinen Brotwürfel in 5 EL Olivenöl rösten. Die helle Suppe auf tiefen Tellern verteilen und in die Mitte etwas von der grünen Suppe geben und mit den Brotwürfeln garnieren.

## Pfirsich-Tarte (für 4 Portionen)

Den Backofen auf 180 ° C vorheizen. Mehl, weiche Butter und saure Sahne zu einem Teig kneten. Mit dem Teig die komplette Form auskleiden. Und dann die halbierten, entkernten und in Spalten geschnittene Pfirsiche in die Form legen das sie überlappen. Eigelbe, saure Sahne, Zucker und Mehl miteinander verrühren und gleichmäßig auf den Pfirsichen verteilen. Die Tarte für ca. 1 Std. im vorgeheizten Backofen goldbraun backen. Die Füllung in der Mitte sollte fest sein. Damit die Tarte nicht zu dunkel wird mit Alufolie abdecken. Dann herausnehmen und auf ein Kuchengitter stellen. Für die Glasur: Pfirsichmarmelade und Orangensaft in einem Topf verrühren, erwärmen und gleich über die Tarte geben und mit einem Pinsel gleichmäßig verstreichen.