

## Kistenvorschau für die KW22

Für die KW 22 (30. Mai bis 03. Juni 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Chinakohl, neue Ernte (Deutschland, Biolandhof Morgentau)
- Zucchini
- Radieschen (Deutschland)
- Apfel (Deutschland)
- Kiwi, grün

Das Brot der Woche:

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

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

### – ACHTUNG LIEFERTAGVERSCHIEBUNGEN IN KW 21 UND KW 23! –



Liebe NOVUM-Kund:innen,  
in unserem Online-Shop unter der Rubrik „Schnäppchen“ finden Sie auch wieder die neuen Angebotskäse für den Monat Juni. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM-Team



### Produktinfo: Radieschen

Radieschen sind in Europa erst seit wenigen hundert Jahren bekannt. Je nach Sorte gibt es Radieschen in unterschiedlichen Farben wie rot, violett, schwarz, gelb oder weiß. Das Fleisch der knackigen Radieschen ist aber immer weiß. Seltener sieht man die zweifarbigen Radieschen, wie die französischen Weißpunktradieschen. Diese sind oben rot und zur Wurzel hin weiß. Die Radieschen-Saison läuft von Mai bis November. Radieschen aus dem Gewächshaus erhält man das ganze Jahr auf dem Markt, allerdings weisen diese weniger Schärfe auf. Für die Schärfe sorgen die enthaltenen Senföle, diese machen die Radieschen auch so gesund. Diese Öle regen den Appetit an und fördern die Verdauung. Darüber hinaus enthalten Radieschen Eisen, Vitamin C und Kalium.

## Rezeptvorschau für die KW22

**Sommerliche Radieschen-Kefir-Suppe** // 4 Personen // vegan  
10 Radieschen, 1 Kästchen Kresse, 500 g Kefir, Salz und Pfeffer

**Zucchiniwaffeln** // 2 Personen // vegetarisch  
400 g Zucchini, je 3 – 4 Stiele Minze und Petersilie, 1 Zwiebel, 200 g Weizenmehl (Type 405), 1 TL Backpulver, 3 Eier (Größe M), 100 ml Milch, 3 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 100 g Feta-Schafskäse, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Fett fürs Waffeleisen

**Chinakohlgemüse** // 4 Personen // vegan  
1 Chinakohl, 2 Zwiebeln, 150 g Steinchampignons, 200 g Erbsen, 2 Stk. Möhren, 2 Paprika, 1 Glas Sojabohnenkeimlinge, 4 EL Sojasoße, 100 g Cashewkerne, Ingwerpulver, Meersalz, Curry, gekörnte Gemüsebrühe

**Apfel-Zimt-Buchteln** // 4 Personen // vegetarisch  
4 – 5 Stück Äpfel, 150 g Milch, 40 g Butter, ½ Würfel frische Hefe, 40 g Zucker, Prise Salz, 1 Ei, 300 g Mehl, Saft 1 Zitrone, 2 – 3 EL Speisestärke, 300 ml Apfelsaft, 40 g Zucker, 2 TL Vanille-Paste, 1,5 TL Zimt, 2 – 3 EL Puderzucker



## Zutaten

1 Kopfsalat (Eichblatt- oder Bataviasalat),  
1 gelbe Paprika, 1 rote Paprika, 4 Tomaten,  
1 rote Zwiebel, 4 hartgekochte Eier,  
200 g grüne Bohnen, 1 Dose Thunfisch,  
50 g schwarze Oliven ohne Stein, Salz,  
1 rote Paprika, 2 TL Senf, Essig, Olivenöl,  
eingelegte Sardellenfilets (nach Bedarf),  
Pfeffer

500 g Kohlrabi, 1 EL + 2 EL Butter, 1 Zwiebel,  
6 Eier, Muskatnuss, 2 EL Wasser, Salz,  
50 g gemischte Kräuter (Petersilie, Dill,  
Basilikum)

1 kg grüner Spargel, 6 EL Olivenöl,  
1 Zitrone, Salz, bunter Pfeffer

125 g Erdbeeren, 30 g Walnusskerne,  
2 EL brauner Zucker, 2 Orangen,  
75 g Crème double (oder Crème fraîche),  
1 EL Vanillezucker, etwas Öl für das Brett

## Salat Nizza Art // 4 Personen // vegetarisch

Die Eier für ca. 8 Min. hart kochen, kalt abschrecken und abkühlen lassen. Danach schälen und vierteln. Die Bohnen putzen und ca. 5 Min. in kochendem Salzwasser bissfest garen. Ebenfalls kalt abschrecken (evtl. kurz in Eiswasser legen). Den Salat waschen, Blätter abzupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel putzen und ebenfalls in Ringe schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Thunfisch, Sardellenfilets und Oliven abtropfen lassen. Salat in eine große Schüssel geben und mit der Paprika, Bohnen, Tomaten, Zwiebelringen, Thunfisch und den Oliven mischen. Für die Vinaigrette den Senf mit dem Essig und dem Olivenöl mischen. Gut salzen und pfeffern. Über den Salat geben. Die Sardellen (nach Bedarf) und die Eier über den Salat verteilen und servieren.

## Kräuter Omelett mit Kohlrabi // 2 Personen // vegetarisch

Kohlrabi schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Kohlrabischeiben je nach Größe nochmals halbieren. 1 EL Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Das Wasser hinzugeben und die Kohlrabischeiben darin unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Min. garen. Kohlrabischeiben mit etwas Salz würzen. Zwiebel putzen und in feine Würfel schneiden. Eier in einer Rührschüssel mit den Kräutern verrühren und mit Salz und Muskatnuss würzen. In einer zweiten Pfanne 1 EL Butter zerlassen und die Hälfte der Zwiebelwürfel darin andünsten. Dann die Hälfte der Eimasse auf die Zwiebelwürfel in die Pfanne geben. Das Omelett bei schwacher Hitze mit Deckel etwa 5 Min. stocken lassen. Das Omelett auf einen Teller gleiten lassen und warm stellen. Restliche Butter wieder in die Pfanne geben und das zweite Omelett auf die gleiche Weise zubereiten. Jeweils die Hälfte der Kohlrabischeiben auf einer Hälfte eines Omeletts verteilen und die andere Hälfte jeweils darüber klappen und servieren.

## Gegrillter Grüner Spargel // vegan

Den Backofen auf Grill einstellen und vorheizen. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und harte Enden entfernen. Die Stangen nebeneinander auf ein Backblech legen, salzen und mit dem Öl beträufeln. Den Spargel 10 Min. grillen, wenden und weitere 10 Min. grillen. Die Zitrone heiß abwaschen und etwa 1 Teelöffel der Schale dünn abreiben. Eine Hälfte der Frucht in dünne Scheiben schneiden. Die andere Hälfte auspressen und den Saft mit der abgeriebenen Schale und etwas Salz verrühren. Den Spargel auf Teller legen. Mit den Zitronenscheiben garnieren und dem gewürzten Zitronensaft beträufeln. Etwas Pfeffer darüber mahlen und sofort servieren.

## Erdbeere-Orangen Carpaccio mit Walnusskrokant // 2 Personen // vegetarisch

Für den Krokant die Walnusskerne grob hacken. Zucker in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren schmelzen lassen. Die Nüsse dazugeben und in dem Karamell wenden bis alle Nüsse davon überzogen sind. Ein Schneidebrett einölen und den Nusskrokant darauf streichen. Abkühlen lassen. Inzwischen die Orangen schälen und die weiße Innenhaut entfernen. Den Saft dabei auffangen. Die Orangen quer in dünne Scheiben schneiden. Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und die Frucht längs in dünne Scheiben schneiden. Die Orangen- und Erdbeerscheiben auf 4 Tellern abwechselnd dachziegelartig anordnen und mit dem aufgefangenen Orangensaft beträufeln. Crème double und Vanillezucker verrühren und je einen Klecks auf die Teller geben. Den Krokant hacken und darüberstreuen.