

Kistenvorschau für die KW23

Für die KW 23 (07. bis 11. Juni 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland, Eichwaldhof Förster)
- Frühlingsweißkohl (Deutschland, Biolandhof Morgentau)
- Fenchel
- Rhabarber (Deutschland, Biolandhof Morgentau)
- Apfel (Deutschland)
- Erdbeeren (Deutschland, Biolandhof Frohmader)

Das Brot der Woche:

- Kürbiskernbrot 500 g, 3,29 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– ACHTUNG LIEFERTAGVERSCHIEBUNG –

Liebe NOVUM-Kund:innen,
bitte beachten Sie, dass es in den **Kalenderwochen 23 und 24** wegen des jeweiligen Feiertags erneut 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 Online-Shop zu Ihrem regulären Liefertermin.

Ihr NOVUM-Team



Produktinfo: Rhabarber

Häufig wird Rhabarber für Obst gehalten, er zählt aber zu den Staudengewüsen. Sein lateinischer Name „Rheum rhabarbarum“, was übersetzt so viel wie „Wurzel der Barbaren“ heißt, geht auf die damalige Sicht seiner Herkunft zurück. Vor etwa 5000 Jahren kannten die Tibeter schon die gesundheitsfördernde Wirkung von Rhabarber und stellten aus den Wurzeln der in den Steppen wachsenden Pflanze ein Pulver her, das gegen Darmträgheit, aber auch gegen die Pest eingenommen wurde. Unser Gemüserhabarber stammt von dieser Naturform (Rheum palmatum, Rheum officinalis) ab. Erst um die Mitte des 18. Jahrhunderts gelangte der Rhabarber über Russland und Persien zunächst nach England, wo man begann, die fleischigen Blattstiele als Gemüse zu nutzen, und von dort weiter in das übrige Europa. In Südrussland sowie im Himalaya und in Tibet wächst Rhabarber noch heute wild. In Europa dagegen wird er seit seiner Einführung in sehr vielen Ländern, in Deutschland in fast allen Bundesländern, kultiviert.

Rezeptvorschau für die KW23

Kohl-Salat // 4 Personen // vegan

500 g Weißkohl, 2 Möhren, 50 g Walnusskerne, 50 g Sauerrahm Soja Soyananda, 100 g vegane Salatcreme, 1 TL Dijonsenf, 2–3 EL Essig, 100 g Weintrauben (kernlos), 1 EL Zucker, Salz, Pfeffer

Fenchel-Tomaten-Gratin // 4 Personen // vegetarisch

3 Fenchelknollen mit viel Grün (etwa 750 g), 400 g Tomaten, 6 Zweige Thymian, 2 Zweige Oregano, 6 EL Olivenöl, 2 TL Kapern, 100 g Manchego, 50 g Semmelbrösel, Salz, Pfeffer

Erdbeer-Dressing // vegan

250 g Erdbeeren, 1 EL Ahornsirup, 1 EL Erdbeer- oder Himbeer-Fruchtessig, 1 EL Walnussöl, etwas Meersalz, schwarzer Pfeffer, Cayennepfeffer

Reisauflauf mit Rhabarber // 4 Personen // vegetarisch

500 g Rhabarber, 160 g Zucker, 250 g Milchreis, 1 l Milch, 1 Zitrone, 4 Eier, 50 g weiche Butter, etwas Butter für die Form, 1 Päckchen Vanillezucker, Salz



Zutaten

10 Radieschen, 1 Kästchen Kresse,
500 g Kefir, Salz und Pfeffer

Je 3–4 Stiele Minze und Petersilie,
400 g Zucchini, 1 Zwiebel, 3 Eier (Größe M),
1 Knoblauchzehe, 200 g Weizenmehl (405),
100 ml Milch, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer,
1 TL Backpulver, 100 g Feta-Schafskäse,
Muskatnuss, etwas Fett fürs Waffeleisen

1 Chinakohl, 150 g Steinchampignons,
2 Zwiebeln, 200 g Erbsen, 2 Möhren,
2 Paprika, 1 Glas Sojabohnenkeimlinge,
4 EL Sojasoße, 100 g Cashewkerne,
Ingwerpulver, gekörnte Gemüsebrühe,
Meersalz, Currypulver

4–5 Äpfel, ½ Würfel frische Hefe,
150 g Milch, 40 g Butter, 40 g Zucker, 1 Ei,
1 Prise Salz, 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

Sommerliche Radieschen-Kefir-Suppe // 4 Personen // vegan

Die Radieschen putzen und waschen. Kresse abzupfen. 8 Radieschen mit der Kresse und dem Kefir pürieren. Alles gut mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe für mindestens 2 Std. in den Kühlschrank stellen. Die restlichen 2 Radieschen in feine Scheiben schneiden. Die gekühlte Suppe in 4 Gläser füllen und mit den Radieschenscheiben servieren.

Zucchiniwaffeln // 2 Personen // vegetarisch

Die Zucchini waschen und auf der Rohkostreibe grob raspeln. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Mehl und Backpulver mischen. Eier, Milch und Öl kräftig verquirlen, das Mehlgemisch unterrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Den Käse zerkrümeln und mit Zucchini raspeln, Zwiebelwürfeln und Kräutern vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss herzhaft abschmecken. Den Teig 15 Min. ruhen lassen. Das Waffeleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. 2 gehäufte EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 2 Min. knusprig-hellbraun backen. Die Waffel herausnehmen, auf ein Kuchengitter legen und mit dem übrigen Teig genauso verfahren.

Chinakohlgemüse // 4 Personen // vegetarisch

Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, Möhren und Paprika waschen und putzen. Möhren stifteln, Paprika in Streifen schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebelringe in Öl kurz anbraten. Pilze, Möhrenstifte, Paprikastücke und Erbsen dazugeben und etwas andünsten. Mit Gemüsebrühe bestäuben. Etwas Wasser dazugeben und bei mittlerer Hitze weiterdünsten. Chinakohl in schmale Streifen schneiden, kurz waschen. Nach und nach zum Gemüse geben. Sojasoße und Gewürze zum Gemüse geben, gut unterrühren und leicht weiterköcheln lassen. Gemüse sollte bissfest bleiben. Sojabohnenkeimlinge ganz zum Schluss hineingeben und nur kurz erhitzen. Die Cashewkerne anrösten und zum Gemüse geben.

Apfel-Zimt-Buchteln // 4 Personen // vegetarisch

Milch, Butter und Salz in einem Topf lauwarm erwärmen. Die Hefe hinein bröseln und verrühren bis die Hefe sich auflöst. Zucker und Ei in eine Rührschüssel geben. Die Hefemischung und die Hälfte vom Mehl hinzufügen. Alles mit den Knethaken gut verrühren. Das restliche Mehl zufügen und verkneten. Die Rührschüssel mit einem Tuch abdecken und für ca. 1,5 Stunden ruhen lassen. Inzwischen die Füllung machen. Dazu die Äpfel schälen, entkernen, kleinschneiden und mit dem Zitronensaft vermischen. Die Mischung mit dem Apfelsaft aufkochen. Die Stärke mit etwas kaltem Saft anrühren und zu den Äpfeln geben. Alles bissfest köcheln lassen. Vanille und Zucker unterrühren. Nach der Ruhezeit den Hefeteig vom Schlüsselrand lösen und neun gleichgroße Kugeln formen. Diese leicht zu einem Kreis ausrollen. Mittig 1–2 Esslöffel Apfelkompott einsetzen, den Teig gut verschließen und mit der Nahtseite nach unten in eine gebutterte Auflaufform setzen. Die Form mit einem Tuch abdecken und weitere 40 Min. ruhen lassen. Den Backofen auf Umluft 180 °C vorheizen. Die Teigkugeln mit etwas flüssiger Butter bepinseln und für ca. 15–20 Min. backen. Die fertigen Buchteln aus dem Ofen holen und leicht abkühlen lassen. Die Apfel-Zimt-Buchteln ordentlich mit Puderzucker bestäuben.