

## Kistenvorschau für die KW24

Für die KW 24 (13. bis 17. Juni 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Eichblattsalat rot (Deutschland)
- Frühlingswirsing (Deutschland)
- Auberginen
- Spargel weiß, Kistenpreis erhöht sich um ca. 5 € (Deutschland, Biolandhof Morgentau)
- Aprikosen
- Erdbeeren (Deutschland, Biolandhof Frohmader)

Das Brot der Woche:

- Essener Brot 750 g, 4,79 € (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 der jeweiligen Feiertage nochmals zu einer Liefertagsverschiebung kommt.

Fällt ein Feiertag vor oder auf Ihren Liefertermin, so verschiebt sich die Anlieferung um einen Tag nach hinten. Bitte bestellen Sie trotzdem zu Ihrem regulären Liefertermin.

Ihr NOVUM-Team

Hier zum  
**Online  
Shop**

### Produktinfo: Aprikose

Ursprünglich stammen die auch Marillen genannten Rosengewächse aus Nord-China. Sie lieben sommertrockene, warme Anbaugelände und stammen meist aus dem Mittelmeerraum. Hauptanbaugelände ist heute die Türkei. Marillen weisen inzwischen eine große Sortenvielfalt auf. Eine grobe Unterteilung unterscheidet zwischen frühen, mittelfrühen/-späten und späten Sorten. Die frühen Sorten sind ab Ende Mai bei uns auf dem Markt. Es handelt sich um Importprodukte aus Marokko und Spanien. Die Hauptsaison beginnt dann im Juni mit weiteren Importen aus Frankreich, Italien, Griechenland und der Türkei. Zur Aprikosen-Hochsaison sind ebenfalls einige deutsche Sorten erhältlich. Bei den von Dezember bis März erhältlichen Früchten handelt es sich um Aprikosen aus Übersee.



## Rezeptvorschau für die KW24

### Spargelgemüse // 2–4 Personen // vegetarisch

1 kg weißer Spargel, 2 EL Traubenkern- oder Olivenöl, 1 Bund glatte Petersilie, 2 EL geriebener Parmesan, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

### Wirsing-Ricotta-Lasagne // 4 Personen // vegetarisch

1 Wirsing, 400 ml Gemüsebrühe, ca. 10–12 ungekochte Lasagneblätter, 500 g Ricotta, 2 Kugeln Mozzarella, 200 g Schmand, 1 Knoblauchzehe, 60 g geriebener Parmesan, Handvoll frische Salbeiblätter (oder Basilikum), 3 EL Olivenöl, 2 EL Pinienkerne

### Aprikosen-Auflauf // vegetarisch

800 g Aprikosen, 2 EL Zitronensaft, 100 g Butter, 300 g Mehl, 4 Eier, 100 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, Butter für die Form

### Fruchtsalat // vegan

200 g Erdbeeren, 250 g Honigmelone, 3 Kiwis, 6 Aprikosen, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Apfelsaft, 1 EL gehackte Pistazien, Zucker

## Zutaten

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

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

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

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

## Kohl-Salat // 4 Personen // vegan

Den Kohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Den Kohl waschen und in sehr feine Streifen schneiden oder mit dem Gemüsehobel hobeln. Die Möhren schälen und raspeln. In einer Schüssel die Salatcreme, Soja-Sauerrahm, Senf, 2 EL Essig und Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kohl und Möhren dazugeben. Alles kräftig durchkneten und mindestens 2 Std. durchziehen lassen. Die Walnüsse grob hacken. Die Trauben waschen, abzupfen und halbieren. Walnüsse und Trauben unter den Salat mischen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

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

Den Fenchel waschen und putzen, das zarte Grün fein hacken. Die Knollen halbieren, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser etwa 3 Min. sprudelnd kochen lassen. Kalt abschrecken. Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Tomaten überbrühen, häuten und würfeln. Mit Fenchel, Fenchelgrün und 2 EL Öl in einer flachen ofenfesten Form mischen, salzen und pfeffern. Die Kräuter waschen, Blättchen abzupfen und mit den Kapern fein hacken. Den Käse fein reiben. Mit Kräutern und Bröseln mischen und auf dem Gemüse verteilen. Restliches Öl darüberträufeln. Das Gemüse im vorgeheizten Backofen (mittlere Schiene) etwa 30 Min. backen.

## Erdbeer-Dressing // vegan

Die Erdbeeren waschen, putzen, in grobe Stücke schneiden und mit dem Pürierstab fein pürieren. Ahornsirup und Essig zugeben und untermischen. Das Öl tropfenweise mit dem Pürierstab untermixen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig würzen. Passt gut zu Feldsalat, Romanasalat, Chicorée aber auch zum Dessert.

## Reisauflauf mit Rhabarber // 4 Personen // vegetarisch

Den Rhabarber waschen und die Enden abschneiden, evtl. vorhandene Fäden abziehen. Rhabarber mit 80 g Zucker und 125 ml Wasser in einem Topf erhitzen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Min. garen. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Den Reis in einem Sieb kalt abbrausen. Die Milch mit 1 Prise Salz aufkochen, den Reis unterrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Min. garen, dann lauwarm abkühlen lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine ofenfeste Form (oder vier kleine Förmchen) mit Butter ausstreichen. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Die Eier trennen. Die Butter mit dem restlichen Zucker und dem Vanillezucker schaumig schlagen, die Eigelbe nach und nach unterrühren, dann den Reis untermischen. Die Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unterheben. Die Masse in die Form füllen und im vorgeheizten Backofen (mittlere Schiene) etwa 45 Min. backen, bis der Auflauf schön gebräunt ist.