

Kistenvorschau für die KW25

Für die KW 25 (20. bis 25. Juni 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Eichblattsalat (Deutschland, Eichwaldhof Förster)
- Tomaten (Deutschland, Biolandhof Ackerlei)
- Lauch (Deutschland, Biolandhof Ackerlei)
- Kohlrabi (Deutschland, Biolandhof Morgentau)
- Pfirsiche flach
- Bananen

Das Brot der Woche:

- Sonnenblumenbrot 750 g, 4,15 € (Biobäckerei Kaiser)

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

– LIEFERTAGVERSCHIEBUNG FRONLEICHNAM –

Liebe NOVUM-Kund:innen,
bitte beachten Sie, dass es in der **Kalenderwoche 24** wegen des Feiertags nochmals zu einer Liefertagverschiebung kommt.

Die **Anlieferungen für Do und Fr** verschieben sich um einen Tag nach hinten. Bitte bestellen Sie dennoch zu Ihrem regulären Liefertermin.

Ihr NOVUM-Team



Produktinfo: Pfirsich

Der etwa apfelgroße Pfirsich enthält würzig-aromatisches Fruchtfleisch und einen harten Stein, der den ölhaltigen, genießbaren Samen umschließt. Der Pfirsich ist die Steinfrucht eines kultivierten Baumes, der heute in allen gemäßigten Zonen gedeiht. Die Früchte variieren stark in Farbe und Größe. Der gelbfleischige Pfirsich ist sehr beliebt, obwohl der weißfleischige geschmackvoller ist. Außerdem gibt es noch den Weinbergpfirsich, der auch unter dem Namen Blutpfirsich bekannt ist. Dieser hat ein stark rot marmoriertes Fruchtfleisch, obwohl die Sorte eigentlich weißfleischig ist. Die Früchte des Blutpfirsich sind sehr aromatisch und relativ teuer. Alle Pfirsichsorten haben ein sehr saftiges Fleisch. Der so genannte Pelzpfirsich ist der klassische Pfirsich, der samtig behaart ist. Bei einigen Sorten lässt sich der Kern leicht vom Fruchtfleisch lösen. Sorten, die nicht steinlösend sind nennt man Härtling. Für Kenner reifen die allerfeinsten Sorten des Pfirsich in Frankreich. Die Nektarine ist eine Züchtung des Pfirsich mit ebenso saftig aromatischem Fruchtfleisch, aber einer glatt-glänzenden Schale.

Rezeptvorschau für die KW25

Pilz-Lauch-Tomaten-Reisauflauf // 4 Personen // vegetarisch

2 Lauchstangen, 300 g Champignons, 2 Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Tasse Reis (ca. 250 ml), 100 ml Sahne, 70 g Parmesan, 650 ml Wasser, Rosmarin (nach Bedarf), Salz und Pfeffer

Kohlrabi-Lasagne // 4 Personen

4 Kohlrabi, 1 Zwiebel, 500 g Hackfleisch (gemischt oder Rind), 1 EL Tomatenmark, 1 Dose Tomaten (stückig), 200 g Kräuterfrischkäse, 150 g geriebener Emmentaler, 1 Schuss Milch (optional), 1 Becher Crème fraîche, etwas Öl, Salz und Pfeffer

Blumenkohl-Bananen-Curry // 4 Personen // vegetarisch

350 g Blumenkohl, 200 g Kartoffeln, 150 g Sellerie, 1 Banane, 1 Zwiebel, 25 g Rosinen, 75 g Sahne, 2 EL Tomatenmark, 1 EL Zucker, 2 TL Currypulver, ½ TL Kurkuma, ½ TL Chilipulver oder ½ frische Chili-Schote, 150 ml Gemüsebrühe, Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer

Solero Dessert // vegetarisch

4–5 Pfirsiche, 500 g Vanillejoghurt, 400 ml Sahne, 2 Pck. Vanillinzucker, 2 Pck. Sahnesteif, 600–700 ml Maracujasaft, 3 Pck. Vanillesoßenpulver ohne Kochen



Zutaten

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

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, 3 EL Olivenöl, 2 EL Pinienkerne, Handvoll frische Salbeiblätter (oder Basilikum)

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

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

Spargelgemüse // 2–4 Personen // vegetarisch

Den Spargel waschen, Enden abschneiden und schälen. Die Spargelköpfe abtrennen. Die Spargelstangen längs halbieren und in 3 Zentimeter lange Stifte schneiden. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Spargelstücke darin unter gelegentlichem Rühren bei schwacher bis mittlerer Hitze abgedeckt, 10–15 Minuten garen. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben. Die Spargelköpfe etwas später dazugeben und nur 5–7 Min. mitdünsten. Gegen Ende der Garzeit den Deckel abnehmen damit die Flüssigkeit verdunstet. Alles salzen und pfeffern. Die Petersilie waschen und trocknen. Blätter abzupfen und unter das Gemüse mischen. Mit dem geriebenen Parmesan bestreuen und als Beilage zu Kartoffeln oder Fleisch servieren.

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

Den Wirsing halbieren, Stunk entfernen und vierteln. Alles in Streifen schneiden. Die Wirsingstreifen waschen. In einem großen Topf Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Die Wirsingstreifen ca. 5 Min. vorkochen. Die Wirsingstreifen abseihen und dabei die Gemüsebrühe auffangen. Das Gemüse abtropfen lassen. Für die Soße den Knoblauch schälen und fein hacken. Ein paar der Salbeiblätter für die Deko beiseitelegen, den Rest in Streifen schneiden. Ricotta mit Schmand, Olivenöl, Knoblauch, Salbei und etwa der Hälfte des Parmesans verrühren. Mit ca. 300 ml der Gemüsebrühe vom Wirsing vermischen. Soße kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mozzarellakugeln mit den Händen zerteilen. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Eine große rechteckige Auflaufform mit etwas Ricottacreme ausstreichen, dann die Lasagneblätter auslegen und mit dem Wirsing belegen. Dies wiederholen bis die Zutaten aufgebraucht sind. Die letzte Schicht sollte die Ricottacreme sein. Mit den Mozzarellastücken und Rest vom Parmesan belegen. Lasagne für ca. 45–50 Min. goldbraun backen. Wenn sie zu schnell braun wird, Lasagne mit Alufolie abdecken. Etwa 5 Min. vor Schluss die Pinienkerne auf der Lasagne verteilen, damit sie leicht rösten. Lasagne mit den restlichen Salbeiblättern servieren.

Aprikosen-Auflauf // vegetarisch

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine ofenfeste Form fetten. Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Die Hälften längs teilen, mit dem Zitronensaft mischen und in die Form geben. Die Butter zerlassen. Das Mehl zusammen mit Eiern, Butter, Zucker und Vanillezucker mit dem Schneebesen so lange gründlich schlagen, bis keine Mehlklümpchen mehr zu sehen sind. Den Teig über den Aprikosen in der Form verteilen und im Ofen (mittlere Schiene) etwa 20 Min. backen, bis er schön aufgegangen und gebräunt ist. Warm servieren und evtl. mit Puderzucker bestreuen.

Fruchtsalat // vegan

Die Erdbeeren waschen, verlesen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Melone von den Kernen befreien, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kiwis schälen, in Scheiben schneiden und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Aprikosen waschen, halbieren, den Kern entfernen und die Hälften in Streifen schneiden. Zitronensaft, Apfelsaft mit einer guten Prise Zucker verrühren. Die Früchte in einer Schüssel vorsichtig mischen, mit der Soße überziehen, mit den Pistazien betreuen und sofort servieren. Dazu schmeckt frisch aufgeschlagene Sahne.