

## Kistenvorschau für die KW27

Für die KW 27 (04. bis 08. Juli 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland, Eichwaldhof Förster)
- Shiitakepilze (Deutschland, Pilzmanufaktur Heckler)
- Schlangengurke (Deutschland, Biolandhof Ackerlei)
- Fenchel (Deutschland)
- Bananen
- Mini-Wassermelone

Das Brot der Woche:

- Dinkel Hirsebrot, 750 g, 4,39 € (Biobäckerei Kaiser)

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

### Achtung **SCHNÄPPCHEN!**



Unter dem Menüpunkt **SCHNÄPPCHEN** finden Sie in unserem Online-Shop ausgewählte Produkte zu attraktiven Preisen. Darunter auch die Monats-Angebote für unseren leckeren Bio-Käse!

Liebe Grüße von Ihrem NOVUM Team



### Produktinfo: Shiitakepilze

Der Shiitake (auch Shii-Take) ist ein japanischer Baumpilz, der vornehmlich am Pasania-Baum wächst oder an Laubbäumen mit hartem Holz wie z. B. Buche, Eiche, Esskastanie, Ahorn oder Walnuss sowie auf künstlichem Substrat keimt. Früher hat man ihn in die Familie der Ritterlingsartigen eingereiht, heute jedoch zählt man ihn zu den Schwindlingsartigen. Er hat einen hell- bis dunkelbraunen Hut und Lamellen, die am Stiel herab laufen. Sein weißes Fleisch – bei älteren Pilzen ist es bräunlich – hat einen leichten Knoblauchduft und eine gewisse Schärfe, die an Lauch erinnert. In China und Japan kommt der Shiitake auch wildwachsend vor, in Europa und Nordamerika wird er in Kulturen angebaut. Der Shiitake wird in Japan und China nicht nur als Nahrungsmittel sondern auch als Medizin geschätzt.



## Rezeptvorschau für die KW27

### Paprika und Shiitakepilze // 4 Personen // vegan

100 g Shiitakepilze, 1 rote Paprika, 1 gelbe Paprika, 2 mittelgroße Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 100 g Zuckerschoten, 2–3 EL Sesamöl, 2 EL Sojasauce, 50 g Schnittlauch

### Polentawaffeln mit Fenchelcreme // 4 Personen // vegetarisch

75 g Butter, 250 g Polenta (Instant), 100 g Weizenmehl, 3 Eier, 350 ml Milch, 40 g Parmesan, 150 g rote Paprika, etwas Fett fürs Waffeleisen  
Für die Fenchelcreme: 30 g gehackte Mandeln, 150 g Fenchel, ½ Bund Basilikum, 1–2 Knoblauchzehen, 1–2 TL Fenchelsamen, 6–8 EL Olivenöl, 1–2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

### Gegrillte Wassermelone mit Fetakäse // 4 Personen // vegetarisch

½ Wassermelone, 200 g Rucola, 200 g Fetakäse aus Schaf- oder Ziegenmilch, 4 EL frisch gepresster Zitronensaft, 5 EL Olivenöl, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer

### Bananen-Zitronen-Kuchen // vegetarisch

4 reife Bananen (ca. 500 g), 3 Zitronen, 250 g weiche Butter, 150 g brauner Zucker, 4 große Eier, 350 g Mehl, 2 TL Backpulver, etwas Butter fürs Blech

## Zutaten

800 g Zucchini, 200 g Tomaten,  
100 g Magerquark, 150 g Naturjoghurt,  
2 Eier, 4 EL Öl, 100 g geriebener Käse,  
4–5 EL lauwarmes Wasser, Petersilie,  
200 g Weizenmehl, 2 TL Backpulver,  
Paprikapulver, Salz und Pfeffer

3 Mairübchen, 1 Schlangengurke,  
1 Handvoll frische Kräuter (Schnittlauch,  
Dill etc.), Saft einer ½ Zitrone, 1 TL Senf,  
150 g Saure Sahne, 1 EL Schmand,  
2 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico bianco,  
1 EL Sesam (ungeschält, geröstet),  
1 TL Honig, schwarzer Pfeffer (gemahlen),  
Meersalz

1 Staudensellerie, 3 Tomaten, 1 Salatgurke,  
1 Paprika, Saft von 1–2 Zitronen, Olivenöl,  
3 Knoblauchzehen, 150 ml Wasser, Salz,  
Pfeffer, 3 Scheiben Toastbrot (vegan)

4 Nektarinen, 400 g Speisequark 20 %,  
150 ml Orangensaft, 3 EL Rohrzucker,  
1 Becher Schlagsahne, 2 EL Butter,  
2 EL Honig, 2 ½ Päckchen Vanillezucker,  
5 Blatt Gelatine

## Zucchinikuchen // vegetarisch

Aus Quark, 40 g Öl, Wasser, Mehl und Backpulver einen Quarkölteig anrühren und 30 Min. kaltstellen. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten würfeln, mit Zucchini, Joghurt und 2 Eiern verquirlen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie zerkleinern und hinzufügen. Den Teig auf ein gefettetes Backblech verteilen. Die Gemüse Mischung gleichmäßig darauf geben, mit der Eiermasse übergießen und mit Käse bestreuen. Im Backofen bei 200 °C ca. 40 Min. backen.

## Mairübchen-Salat mit Gurke und Kräuter-Dressing // 4 Personen // vegetarisch

Mairübchen waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln. Gurke waschen, und ebenfalls in Scheiben hobeln. Kräuter waschen, verlesen und gleichmäßig hacken. Dann Zitronensaft, Sauerrahm, Schmand, Olivenöl, Essig, Senf und Honig zu einer homogenen Masse verrühren. Die vorbereiteten Kräuter hinzufügen und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Mairübchen- und Gurkenscheiben unterheben, kurz durchziehen lassen und in einer Schüssel mit dem gerösteten Sesam bestreut servieren. Dazu schmeckt kräftiges Vollkornbrot.

## Gazpacho mit Staudensellerie // 4 Personen // vegan

Tomaten und Paprika entkernen und grob schneiden. Knoblauch grob hacken. Toastbrot entrinden und kleinschneiden. Je ein Viertel von Gurke und Paprika sehr klein würfeln und im Schälchen beiseite stellen. Beim Staudensellerie die äußeren Stängel entfernen und nur das „Herz“ mitsamt Blättern grob stückeln. Tomaten, Gurken, Paprika, Staudensellerie, Knoblauch, Zitronensaft und Wasser mixen. Nach Bedarf Weißbrot hinzugeben um eine dickflüssigere Konsistenz zu bekommen. Mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Für mind. 1–2 Std. in den Kühlschrank stellen.

## Mousse aus Quark mit karamellisierten Nektarinen // vegetarisch

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. In einer Schüssel Quark, Honig und Vanillezucker miteinander verrühren. Gelatine ausdrücken und in einem Topf bei kleiner Stufe ca. 2 Min. auflösen. 2 EL Quark mit der Gelatine vermengen, diese Masse unter den übrigen Quark rühren. Die Sahne steif schlagen und unter die Quarkmasse heben. Mousse für mind. 2 ½ Std. im Kühlschrank fest werden lassen. In der Zwischenzeit Nektarinen waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne Butter bei mittlerer Stufe schmelzen. Nektarinen von beiden Seiten ca. 2 Min. anbraten. Mit Zucker bestreuen und ca. 2 Min. karamellisieren lassen. Mit Orangensaft ablöschen, kurz aufkochen und abkühlen lassen. Die Quarkmousse mit einem Löffel portionieren und mit karamellisierten Nektarinen garniert servieren.