

## Kistenvorschau für die KW28

Für die KW 28 (11. bis 15. Juli 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland, Eichwaldhof Förster)
- Möhren Neue Ernte (Deutschland)
- Strauchtomaten (Deutschland, Biolandhof Ackerlei)
- Rote Bete Neue Ernte (Deutschland)
- Kirschen (Deutschland, Biolandhof Ackerlei)
- Pflaumen

Das Brot der Woche:

- Kraft-Ballastbrot, 750 g, 3,39 € (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: Kirschen

Wilde Kirschen waren schon immer heiß begehrt. Die veredelte Süßkirsche – die erste gezüchtete Kirsche – verdanken wir aber dem römischen Feldherrn Lucius Lucullus. Er brachte die ersten Kirschenbäumchen 62 v. Chr. mit nach Rom. Von dort verbreiteten die Römer die Kirsche zuerst im Norden der Alpen, wo die Germanen die Kirschenkulturen weiterpflanzten und dann in ganz Mitteleuropa. Der Name der Frucht stammt vom iranisch-kurdischen „keras“ ab, wurde römisch zu „cerasus“ und später althochdeutsch zu „kirsa“. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen Süß- und Sauerkirschen. Der einzige Unterschied zwischen den beiden Sorten ist, dass Sauerkirschen einen höheren Fruchtsäuregehalt haben und wie der Name schon sagt, sauer schmecken. Es gibt rund 500 Sorten Süßkirschen und 250 Sorten Sauerkirschen, die wiederum unterteilt sind: Herzkirschen (weich, rot bis schwarz) und Knorpelkirschen (fest, heller) sind Süßkirschen und zum Rohverzehr wie gemacht – wohingegen Sauerkirschen am besten gekocht, gebacken oder eingemacht werden.



## Rezeptvorschau für die KW28

### Rote Bete-Quinoa-Salat // 2 Personen // vegan

500 g Rote Bete, 1 Tasse Quinoa, 250 g Fetakäse, 2 TL Leinöl, Minzblätter, Salz, Pfeffer,

### Linsen-Salat mit Tomate und Avocado // 4 Personen // vegan

4 Strauchtomaten, 4 reife Avocados, 400 ml Gemüsebrühe, 200 g rote Linsen, 1 große Limette, 4 EL Walnussöl, 4 EL Crema di Balsamico, 4 Stängel Minze od. Petersilie, Salz, Pfeffer

### Pflaumen Dessert // 4 Personen // vegetarisch

500 g Pflaumen, 4 EL Walnüsse, 3 EL Zucker, 1 EL Zimt, 60 g Polenta, 250 ml Milch, 100 g Sahne, 2 EL Butter

### Kirsch-Käsekuchen ohne Boden // vegetarisch

500 g Kirschen, 150 g weiche Butter, 250 g Zucker, 1 EL Zitronensaft, 1 kg Magerquark, 1 Pck. Vanillezucker, 1 Pck. Vanillepuddingpulver, 4 EL Hartweizengrieß, 4 Eier

## Zutaten

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

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

½ Wassermelone, 200 g Rucola,  
200 g Fetakäse (Schaf- od. Ziegenmilch),  
4 EL frisch gepresster Zitronensaft,  
5 EL Olivenöl, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer

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

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

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und beides in dünne Scheiben schneiden. Paprikas waschen, entstielen, entkernen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Zuckerschoten waschen und in Rauten schneiden. Die Shiitakepilze putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. kurz abspülen und gut abtropfen lassen. Die Stiele entfernen und die Kappen in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Paprikastreifen, Zuckerschoten, Pilze und Knoblauch 3–4 Min. unter Rühren darin anbraten. Mit Salz und Sojasoße abschmecken. Den Schnittlauch unterheben. Passt gut zu Basmatireis oder Beilage zu Fleischgerichten.

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

Für die Waffeln die Butter schmelzen und lauwarm abkühlen lassen. Polenta, Mehl, Eier, Milch, 100 ml Wasser und Butter verrühren und mit ¼ TL Salz und Pfeffer würzen. Den Teig 30 Min. ruhen lassen. Inzwischen Parmesan fein reiben. Die Paprika waschen, putzen, in feine Würfel schneiden und mit dem Parmesan unter den Teig rühren. Für die Fenchelcreme die Mandeln hellbraun rösten, bis sie duften, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Fenchel putzen, waschen und mitsamt dem Fenchelgrün grob hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen. Fenchel, Basilikum, Knoblauch, Fenchelsamen und Öl in mit einem Stabmixer pürieren. Die Mandeln unterrühren und die Creme mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Waffeleisen vorheizen und etwas einfetten. Etwa 2 EL Teig auf die Backfläche geben und knusprig-hellbraun backen. Die Waffel herausnehmen und mit dem übrigen Teig genauso verfahren. Die Waffeln mit der Fenchelcreme servieren.

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

Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern. Melone in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Auf dem Grillrost bei direkter Hitze 2 Min. von jeder Seite grillen. Den Feta zerbröseln. Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl eine Vinaigrette herstellen und mit dem Rucola mischen. Die gegrillte Wassermelone in Streifen schneiden und die Schale entfernen. Auf dem Rucola zusammen mit dem Fetakäse verteilen und genießen.

## Bananen-Zitronen-Kuchen // vegetarisch

Zitronen unter dem heißen Wasser waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Alle Zitronen auspressen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Backblech fetten. Die Bananen schälen und mit der Gabel fein zerdrücken. Butter mit Zucker gut cremig rühren, die Masse wird trotz braunem Zucker heller. Eier einzeln aufschlagen und unterrühren. Dann die zerdrückten Bananen, Zitronenschale und -saft ebenfalls unterrühren. Mehl mit dem Backpulver mischen und mit der Bananenmasse verrühren. Teig auf dem Backblech verstreichen. Im Ofen auf der mittleren Schiene ungefähr 30 Min. backen, bis er schön gebräunt ist. Abkühlen lassen und in Quadrate schneiden.