

Kistenvorschau für die KW 30

Für die KW 30 (25. bis 29. Juli 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat der Woche** (Deutschland, Eichwaldhof Förster)
- **Paprika, rot**
- **Möhren, neue Ernte** (Deutschland)
- **Trauben, kernlos**
- **Zucchini** (Deutschland, Biolandhof Morgentau)
- **Honigmelone**

Das Brot der Woche:

- **Walnussbrot, 750 g, 4,59 € (Biobäckerei Kaiser)**

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

NEU IM SORTIMENT



Unter dieser Rubrik finden Sie in unserem Online-Shop tolle neue Produkte, die wir für Sie in unser Sortiment aufgenommen haben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM Team



Rezeptvorschau für die KW 30

Zucchini-Ofen-Puffer // 4 Personen // vegetarisch

700 g Zucchini, Salz, 3 Knoblauchzehen, 3 Frühlingszwiebeln, ½ Zitrone, 1 Bund Petersilie, 100 g Schafkäse (Feta), 70 g Mehl, 3 Eier (Größe M), 1 TL edelsüßes Paprikapulver, Backpapier und 2 EL Olivenöl fürs Backblech

Paprika-Reispfanne mit Fleisch // 2 Personen

Je 1 kleine rote und grüne Paprikaschote, 250 g Schweinenackenfleisch, Salz, 125 g Langkornreis, 1 Stk. Lauch, 100 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Pflanzenöl, schwarzer Pfeffer, 3 EL Gemüsebrühe, 1 EL edelsüßes Paprikapulver, ½ TL rosenscharfes Paprikapulver

Möhren-Zitronenbutter // 4 Personen // vegetarisch

350 g Möhren, 250 g weiche Butter, 4 TL Honig, 4 EL Zitronensaft, 1 Prise Salz

Traubenaufwurf mit Pistazien // 4 Personen // vegetarisch

Je 100 g kernlose blaue und grüne Trauben, 200 g Milchbrötchen, 3 TL Zimtucker, 200 ml warme Milch, 100 g Butter, 80 g Zucker, 3 Eigelb, 3 Eiweiß, 1 Prise Salz, 30 g gehackte Pistazien, Puderzucker

Produktinfo: Trauben

Weintrauben sind die grünen, roten oder blauen Beerenfrüchte der Weinrebe. Die Weintraube stammt ursprünglich von der euroasiatischen Wildrebe ab und gilt als eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Wahrscheinlich gibt es Weinstöcke schon seit der Altsteinzeit, wie Fossilienfunde in Afrika nachweisen. Gesichert ist, dass bereits die Ägypter 5000 v. Chr. Weinreben kultivierten und den Saft in vergorenem Zustand zu sich nahmen. Heute werden Weinreben in allen Teilen der Erde kultiviert, in denen sich das Klima zum Anbau eignet. Weintrauben können in verschiedenen Formen genossen werden: Getrocknet als Weinbeeren, Rosinen, Korinthen oder Sultaninen, in vergorenem Zustand als Wein und ausgereift und frisch als Weintrauben bzw. Tafeltrauben.

Weintrauben enthalten rund 81 % Wasser und sind daher leicht verdaulich. Sie enthalten die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen und Vitamin C. Weintrauben regen die Darm- und Nierentätigkeit an und sind wirksam gegen Harnsäureablagerungen, Gicht, Arteriosklerose und andere Beschwerden. Medizinische Traubenkuren wirken entschlackend und gewichtsreduzierend. Durch den enthaltenen Traubenzucker, der vom Körper besonders schnell aufgenommen werden kann, sind Weintrauben auch ein schneller Energielieferant für Sportler.



Zutaten

2 Stk. Landgurken, 450 g Möhren,
2 Stk. Gelbe Paprika, 1 Bund Dill,
2 Stk. Schalotte, 1 Dose Kichererbsen,
2 EL Sesam, 6 EL Zitronensaft,
6 EL Olivenöl, 4 EL Apfelessig,
4 EL flüssiger Honig, Salz, Pfeffer

800 g Hokkaido Kürbis,
400 g festkochende Kartoffeln,
150 g Cherrytomaten,
150 g Zuckerschoten,
3 Stk. Frühlingszwiebel,
5 EL Olivenöl,
1 TL Meersalz,
1 Zweig Rosmarin,
3 Zweige Thymian,
150 ml Gemüsebrühe,
Aceto Balsamico,
Pinienkerne

1 ½ reife Nektarine, 1 Apfel,
200 ml Orangensaft, 1 ½ reife Bananen,
1 TL Agavendicksaft oder Honig,
2 EL Naturjoghurt

800 g Nektarinen,
250 g Weizenmehl, 1 Zitrone,
2 gestr. TL Backpulver, 75 g Zucker,
2 Pck. Vanille Zucker, etwas Salz,
3 Stk. Eier, 125 g weiche Butter,
150 g Schlagsahne,
100 g gemahlene Mandeln,
50 g gehobelte Mandeln

Möhren-Gurken-Salat // 2 Personen // vegetarisch

Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Die Gurken, Möhren, Paprika waschen, putzen und in feine Stifte schneiden. Alles in einer Schüssel mit den Kichererbsen mischen. Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotte, Dill und Sesam zu dem Salat geben und mischen. Aus Zitronensaft, Öl, Apfelessig und Honig ein Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Salat rühren.

Ofen-Kürbisgemüse für 2 Personen // 4 Personen // vegan

Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne herauskratzen. Die Hälften vierteln und mit der Schale in Spalten schneiden. Die Kartoffeln gut waschen (nach Bedarf schälen) und mit der Schale in dünne Spalten schneiden. Das Olivenöl mit dem Salz verrühren. Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und zu dem Öl geben. Die Kartoffeln und den Kürbis mit dem Öl vermischen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 ° C Umluft 45 Minuten backen. Inzwischen die Frühlingszwiebel, Zuckerschoten und Tomaten waschen. Zwiebeln und Zuckerschoten schräg schneiden und die Tomaten halbieren. Nach 25 Minuten das Gemüse zu dem Kürbis geben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Alles nochmal durchmischen, mit Pinienkernen bestreuen und weiter backen. Zum Schluss noch mit Salz, Pfeffer und etwas Balsamico abschmecken.

Obst Smoothie für 2 Portionen // 4 Personen // vegetarisch

Nektarinen und Apfel waschen und entkernen. Bananen schälen. Alles in grobe Stücke schneiden. Obst mit dem Saft und Joghurt in den Mixer geben und fein pürieren. Mit dem Agavendicksaft süßen. Etwas Wasser bis zur gewünschten Konsistenz nachgießen und alles nochmal pürieren. In zwei Gläser gießen und servieren.

Nektarinen Sommer Kuchen // vegetarisch

Die Nektarinen waschen, halbieren und den Kern entfernen. Die Hälften in dünne Spalten schneiden. Die Zitrone abspülen und die Schale möglichst dünn abschälen. Zitronenschale fein hacken und den Saft auspressen. Die Nektarinen Spalten mit 2 EL vom Zitronensaft mischen und etwas durchziehen lassen. Für den Teig das Mehl mit dem Backpulver mischen. In einer anderen großen Schüssel die weiche Butter mit dem Zucker und Vanille Zucker mit dem Handrührgerät verrühren. Eier nach und nach hineingeben. Salz, Zitronensaft, etwas Zitronenschale, Schlagsahne und die gemahlene Mandeln dazugeben und zum Schluss mit dem Mehl verrühren. Teig in eine gefettete Springform 26 cm Durchmesser geben und glattstreichen. Die Nektarinen Spalten auf dem Teig verteilen und mit den gehobelten Mandeln bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 ° C Ober-/Unterhitze ca. 60 Minuten backen. Wenn der Kuchen zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken, Stäbchenprobe. Kuchen erst nach Erkalten aus der Form lösen.