

Kistenvorschau für die KW 32

Für die KW 32 (08. bis 12. August 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat der Woche (Deutschland, Eichwaldhof Förster)
- Spitzkohl (Deutschland)
- Möhren, neue Ernte (Deutschland)
- Zwetschgen (Deutschland Biolandhof Speth)
- Tomaten, rund (Deutschland)
- Nektarinen, gelb

Das Brot der Woche:

- Reines Dinkelbrot, 750 g, 4,79 € (Biobäckerei Kaiser)

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

Sommerliche Bio-KochKisten für jeden Tag!



Liebe Kund:innen.
Haben Sie schon unsere neuen sommerlichen Rezepte im Online-Shop entdeckt? Probieren Sie z.B. die herzhaften oder fruchtigen Burger, die raffinierten Pizzen oder das Ofengemüse mit orientalischem Dip.

Sonnige Grüße
Ihr NOVUM Team



Rezeptvorschau für die KW 32

Hirse-Frühstück mit Nektarinen // 4 Personen // vegetarisch

4 Stk. Nektarinen, 100 g Hirse, etwas Kokosöl, eine Prise Salz, kleines Stück Ingwer, 150 g Naturjoghurt, einige Blätter frische Minze, 50 g gehackte Mandeln

Spitzkohl-One-Pot // 4 Personen // vegetarisch

500 g Spitzkohl, 2 Stk. Zwiebeln, 1 große Möhre, 5 EL Rapsöl, 1 EL Kräutersalz, 1 TL Oregano, 200 g Nudeln, 60 g geriebener Parmesan, ca. 350 ml Wasser, 150 ml Schlagsahne, Salz, Pfeffer, 2 Eier, 2 TL Tomatenmark

Zwetschgen-Nektarinen-Milch // 2 Gläser // vegetarisch

3 Stk. Zwetschgen, 2 Stk. Nektarinen, 1 Spritzer Zitronensaft, 150 ml. Milch, 200 g Naturjoghurt, eine Prise Zimt, 2 TL Honig

Zwetschgenpfannkuchen // 4 Personen // vegetarisch

600 g Zwetschgen, 300 g Weizenmehl (Type 405), 1 gehäufte TL Backpulver, 1 kräftige Prise Salz, ½ l Milch, 3 Eier (Größe M), 25 g Zucker, 5 – 6 EL Butterschmalz zum Braten, Zimt- und-Zucker zum bestreuen

Produktinfo: Nektarinen

Über die genaue Herkunft der Nektarine streiten sich die Experten. Die erste Theorie besagt, dass es sich bei der Nektarine um eine Mutation des Pfirsichs handelt. Nach einer anderen Theorie ist die Nektarine eine Kreuzung aus Pfirsich und Pflaume. Nektarinen wachsen auf bis zu 6 m hohen pfirsichähnlichen Bäumen. Der Anbau erfolgt überwiegend in Italien, Frankreich, Spanien und Südafrika. Die Blütezeit beginnt Ende Mai, die Früchte können ab Juni geerntet werden. Es gibt weit über 100 verschiedene Sorten von Nektarinen. Die wohl bekanntesten sind die gelbfleischige und die weißfleischige Nektarine.

Die Nektarinenhaut ist im Gegensatz zum pelzigen Pfirsich glatt. In ihrer Mitte enthalten sie einen nicht essbaren Kern. Dieser lässt sich jedoch leicht entfernen, wenn man die Frucht halbiert und den Kern dann herausschneidet. Der Geschmack des Fruchtfleischs variiert von süß bis leicht säuerlich. Mit nur 57 kcal pro 100 g eignet sich die Nektarine hervorragend als kalorienarme Zwischenmahlzeit. Die Inhaltsstoffe ähneln denen des Pfirsichs, allerdings enthält die Nektarine 6 bis 7 mal mehr Provitamin A und Betakarotin. Außerdem ist die Nektarine reich an Kalium, Vitamin B und Vitamin C.



Zutaten

2 Stk. weiche Birnen,
300 ml Mandeldrink,
120 g Hirseflocken,
2 EL Walnusskerne,
1 TL Zimt

Frühstück Birnen Porridge // 2 Personen // vegan

Den Backofen auf 200 ° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Inzwischen die Birnen waschen, halbieren und entkernen. Die Hälften längs in Spalten schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Birnenspalten darauf verteilen und mit dem Zimt bestreuen. Im Backofen etwa 20 Minuten backen. Nach 15 Minuten die Walnusskerne mit auf das Backblech geben und mit rösten. Den Mandeldrink in einem Topf aufkochen lassen. Die Hirseflocken unterrühren und den Porridge bei ausgeschaltetem Herd 2 – 3 Min. ziehen lassen. Porridge auf zwei Schüsseln verteilen und mit den Birnen und Walnüssen obendrauf anrichten.

Für die Nudeln: 100 g Bohnen, Salz,
1 mehligkochende Kartoffel,
200 g Tagliatelle oder Bandnudeln
Für das Pesto: 1 EL Pinienkerne,
1 Bund Basilikum, 1 Knoblauchzehe,
2 EL frisch geriebener Parmesan oder Pecorino, 40 – 50 ml Olivenöl, schwarzer Pfeffer, Salz

Bohnen-Tagliatelle mit Pesto // 2 Personen // vegetarisch

Zuerst die die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Basilikumblätter abzupfen, waschen, gut trocken tupfen und grob schneiden. Knoblauchzehe abziehen und hacken. Basilikum, Pinienkerne und Knoblauch mit dem Pürierstab mixen, nach und nach ¼ TL Salz, den Parmesan dazugeben und alles zu einer dicken Paste verrühren. Das Öl in dünnem Strahl einlaufen lassen und gründlich untermischen. Mit Pfeffer würzen und beiseitestellen. Dann in einem großen Topf Wasser ca. 2 l mit etwas Salz aufkochen. Inzwischen die Kartoffel waschen, schälen und klein würfeln. Bohnen waschen, Endstücke abschneiden, Bohnen ein- bis zweimal durchschneiden. Kartoffel, Bohnen und Nudeln ins kochende Salzwasser geben und in 8 – 10 Min. bissfest garen. Kartoffeln, Bohnen und Nudeln in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen, dabei 2 – 3 EL Kochwasser auffangen. Die Nudeln zurück in den Topf geben und mit dem aufgefangenen Kochwasser vermischen. Mit dem Pesto servieren.

500 g Auberginen,
240 g Kichererbsen in der Dose,
90 g getrocknete in Öl eingelegte Tomaten, 60 g Datteln,
2 EL Tomatenmark, etwas Rapsöl,
3 EL Olivenöl, 1 Stk. Orange,
1 – 2 TL Orangenschale, ½ TL Zimt,
Salz & Pfeffer, 150 g Natur Soja Joghurt,
Saft einer ½ Zitrone, ½ Bund gehackte Petersilie, 1 TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

Aubergine-Kichererbsen Salat // 4 Personen // vegan

Die Auberginen waschen, halbieren und die Hälften gut mit Salz bestreuen. Ca. 15 Minuten stehen lassen. Die Kichererbsen in ein Sieb geben, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die Orange waschen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Tomaten in Streifen schneiden, die Datteln entkernen und in schmale Ringe schneiden. Jetzt das Salz mit einem feuchten Tuch von den Auberginen abtragen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Die Auberginen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und die Auberginen anbraten. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Für die Vinaigrette das Olivenöl, Tomatenmark, 1 – 2 TL von der Orangenschale und Zimt mit dem Orangensaft verrühren. Salzen und pfeffern. Die abgetropften Kichererbsen, Tomaten und Datteln zu den Auberginen geben. Mit der Vinaigrette verrühren. Den Soja Joghurt mit dem Zitronensaft, der Petersilie, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verrühren. Den Joghurt zu dem Salat reichen.

1 Stk. Kiwi, 1 Stk. Birne, 1 Banane,
Handvoll rote und grüne kernlose Trauben, 200 g Sahne,
500 g Rahmjoghurt oder griechischer Joghurt,
2 Pck. Vanillezucker,
Haselnusskrokant

Obst-Joghurt Dessert // 4 Personen // vegetarisch

Die Birne und Trauben waschen. Birne entkernen und in Stücke schneiden. Trauben halbieren. Kiwi und Bananen schälen und Scheiben schneiden. Die Sahne mit dem Handrührgerät steif schlagen. Den Joghurt mit dem Vanillezucker verrühren und die Sahne unterheben. Früchte und Sahne Joghurt abwechselnd in Gläser schichten und mit Haselnusskrokant bestreuen. Sofort servieren.