

Kistenvorschau für die KW 33

Für die KW 33 (15. bis 19. August 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat der Woche** (Deutschland, Eichwaldhof Förster)
- **Mangold, bunt** (Deutschland, Biolandhof Morgentau)
- **Möhren** (Deutschland)
- **Melone Galia**
- **Kohlrabi** (Deutschland)
- **Äpfel, neue Ernte** (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- **Hessen Laib, 1000 g, 4,69 € (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 33

Kohlrabi-Blattsalat // 4 Personen // vegetarisch

1 Blattsalat, 1 Bund Radieschen, 1 kleiner Kohlrabi, 1 Kästchen Kresse, 1 Bund Schnittlauch, 150 g saure Sahne, 2 EL geriebener Parmesan, 3 EL Rapsöl, 3 EL heller Balsamico-Essig, 1 TL Zucker, Salz, 1 TL Senf, Pfeffer, 1 Zitrone, 5 EL heller Sesam

Apfel-Kohlrabi-Süppchen // 4 Personen // vegetarisch

3 Stk. Kohlrabi, 2 Stk. Äpfel, 1 Stk. Zwiebel, 1 EL Butter, 1 EL Mehl, 1 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat, 1 Prise Zucker, 1 TL Senf, 200 ml Sahne, Zitronensaft, 50 g Walnusskerne, ½ Bund Schnittlauch

Gnocchipfanne mit buntem Mangold // 4 Personen // vegan

250 g bunten Mangold, 400 g vegane Gnocchis, 3 Stk. Tomaten, 3 Stk. Schalotten, 1 Stk. rote Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 2 EL Alsan Margarine, 2 EL Tomatenmark, 125 ml Hafersahne, 125 g veganer Frischkäse, Kräutersalz, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Ingwerpulver, Piment, veganer Mozzarella Veganella Natur, Basilikum

Apfel-Zimt-Waffeln // 4 Personen // vegetarisch

200 g säuerliche Äpfel, 50 g Butter, 300 g Weizenmehl (Type 405), 1 TL Backpulver, 3 EL Rohrzucker, 2 TL Zimtpulver, 3 Eier (Größe M), ¼ l Milch, 200 g Naturjoghurt, 1 kräftige Prise Salz, Fett für das Waffeleisen

Produktinfo: Kohlrabi

Kohlrabi ist auch als Oberkohlrabi oder Oberrübe bekannt und gehört zur Kohlfamilie. Um die dicke, runde, plattrunde oder ovale und bis zu 20 cm große Knolle wachsen Blätter, die wegen ihrer dicken Stängel deutlich sichtbare „Narben“ auf dem Kohlrabi hinterlassen. Ein Kohlrabi kann entweder blassgrün oder violett bis blau sein. Im Inneren findet sich aber bei allen Sorten creme-farbenes Fruchtfleisch, das im Geschmack nur leicht an Kohl erinnert und dabei leicht süßlich und nussig ist. Das feine Aroma verdankt der Kohlrabi den in ihm enthaltenen Schwefel- und Senfölen. Bei uns ist Kohlrabi das ganze Jahr über erhältlich. Von Juni bis November findet man auf deutschen Märkten heimische Freilandware. Von April bis Juni bekommt man Kohlrabi aus deutschen Treibhäusern.



Zutaten

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

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

Am Vorabend Hirse in einem Sieb abspülen und über Nacht in Wasser einweichen lassen. Am Morgen das Wasser abgießen und nochmals gründlich unter fließendem Wasser abspülen. Einen Topf mit der doppelten Menge Wasser und einer Prise Salz aufkochen. Hirse hineingeben und mit geschlossenem Deckel bei kleiner Temperatur ca. 15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die Nektarinen waschen, halbieren und Kerne entfernen. Die Hälften in grobe Stücke schneiden. Ein kleines Stück Ingwer schälen und in feine Stücke schneiden. Etwas Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Den Ingwer dazugeben und kurz andünsten. Danach die Nektarinen und die Mandeln dazugeben und mitdünsten bis die Nektarinen weich sind. Die Hirse auflockern und mit dem Joghurt verrühren. In Schüssel verteilen und die Nektarinen-Nuss Mischung darauf verteilen. Mit frischen Minze Blättern servieren.

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

Spitzkohl-One-Pot // 2 Personen // vegetarisch

Spitzkohl halbieren und Stunk entfernen. Die Hälften in feine Streifen schneiden und in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. In eine Schüssel geben und mit dem Kräutersalz vermischen. Gut mit den Händen durchkneten. Die Zwiebeln und Möhre schälen. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. Möhre grob raspeln. In einen großen Topf Sonnenblumenöl erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten und dann die Möhrenraspel zugeben und kurz mitbraten. Die Kohlstreifen abgießen und in den Topf geben. Durchrühren und kurz dünsten lassen. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen, das Tomatenmark dazugeben und mit einer Gabel verquirlen. Die Schlagsahne dazugeben, salzen und pfeffern. Nochmal gut verquirlen und zu dem Spitzkohl in den Topf geben. Nudeln und Wasser ebenfalls zu dem Spitzkohl geben und für ca. 13 – 15 Minuten (je nach Nudelsorte) köcheln lassen. Eventuell noch Wasser zugießen, damit die Nudeln bedeckt sind. Wenn die Nudeln gar sind, alles mit Parmesan und dem Oregano vermischen und servieren.

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

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

Zwetschgen und Nektarinen waschen, halbieren und entkernen. Alles grob würfeln und in einen Mixer geben. Übrige Zutaten dazu und alles fein mixen. Oder in einem Hohen Gefäß mit dem Stabmixer fein pürieren. Nach Bedarf für mehr Süße noch etwas Honig dazugeben. Die Milch in Gläser füllen und servieren.

600 g Zwetschgen,
300 g Weizenmehl (Type 405),
1 gehäufter 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

Zwetschgen-Pfannkuchen // 4 Personen // vegetarisch

Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben. Milch dazugießen und glattrühren. Eier und Zucker unterrühren. Teig abgedeckt 30 Min. ruhen lassen. Inzwischen die Zwetschgen waschen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen. In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen. Jeweils 2 EL Teig in die Pfanne geben und mit den Zwetschgenhälften belegen. Zuerst von der einen Seite ca. 1 Min. goldgelb anbraten, dann wenden und von der zweiten Seite ca. 1 Min. braten. So nacheinander den ganzen Teig verarbeiten. Die Pfannkuchen mit Zimtzucker bestreuen.