

Kistenvorschau für die KW 35

Für die KW 35 (29. August bis 02. September 2022) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat der Woche** (Deutschland, Eichwaldhof)
- **Möhren** (Deutschland, Biolandhof Tollgrün)
- **Tomaten** (Deutschland, Ackerlei Biolandbetrieb)
- **Kohlrabi** (Deutschland, Biolandhof Tollgrün)
- **Äpfel** (Deutschland)
- **Honigmelone**

Das Brot der Woche:

- **Kürbiskernbrot, 500 g, 3,25 € (Biobäckerei Kaiser)**

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

Frische Bio-Forellen und Bio-Saiblinge



Liebe Kund:innen.

Ab sofort finden Sie in unserem Online-Shop unter der Rubrik „Frischer Fisch KW 39“ frische Bio-Forellen und Bio-Saiblinge für eine kurze Zeit im Angebot.

Bestellschluss: 14.09.2022 | Auslieferung: KW 39

Ihr NOVUM Team



Rezeptvorschau für die KW 35

Hack-Reistopf mit Rucola und Tomaten // 4 Personen

350 g Hackfleisch, 200 g Tomaten, 1 Bund Rucolasalat, 125 g Langkornreis, 700 ml Wasser, 1 Stk. Sahne-Schmelzkäse (62,5g), 75 g Parmesan, Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Möhren-Kartoffel-Bratlinge // 4 Personen // vegetarisch

600 g Möhren, 400 g Kartoffeln, 50 g Gouda, 1 Ei, 6 EL Sesamöl, Salz

Kohlrabisalat, // 4 Personen // vegetarisch

4 Kohlrabi, 70 ml Essig, 100 ml Crème fraîche, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer

Apfel-Torte

4 Äpfel, 3 Zitronen, 1 Tasse Zucker, 1 Tasse Wasser, 1 Pck. Vanille-Puddingpulver, 1 Biskuit-Tortenboden, 1 Becher Sahne

Produktinfo: Galia-Melone

Die Galia-Melone (latenischer Name Cucumis melo var. reticulatus) zählt zu den Netzmelonen und wurde in Israel durch eine Kreuzung der Ogenmelone und der Honigmelone „Honey Dew“ geschaffen. Im Gegensatz zu anderen Melonensorten ist die Galia-Melone damit eine relativ junge Sorte. Heute wird sie vorrangig auch in Südafrika, Brasilien, Costa Rica und den USA gezüchtet. Hauptanbaugebiete in Europa sind Spanien und Italien. Die Schale der Galia-Melonen ist grün, mit einem netzartigen Muster überzogen und verfärbt sich in reifem Zustand gelblich. Das Fruchtfleisch ist weißlich bis blassgrün gefärbt, manche Sorten haben auch ein orangefarbenes Fruchtfleisch. Der Geschmack ist aromatisch und süß und erinnert an Nektarinen. Beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass die Früchte einen starken angenehmen Duft ausströmen und damit reif sind. Oft werden Galia-Melonen vor der Reife geschnitten, um sie haltbarer zu machen. Diese Früchte schmecken allerdings weniger aromatisch.



Zutaten

6 Möhren, 3 Zwiebeln, 1 Chilischote,
1 Knoblauchzehe, 2 Stangen Lauch,
2 TL Öl, 1 l Gemüsebrühe, 4 EL Frischkäse

1 Blumenkohl, glatte Petersilie,
150–200 g gekochter Schinken,
150 g frisch geriebener Käse, 2–3 Eier,
Zitronensaft, ¼ l Milch, Cayennepfeffer,
Muskat, Salz, Pfeffer, Worcestershiresoße

2 Zucchini, 300 g Möhren, 6 Eier,
½ Bund Schnittlauch, 75 ml Milch,
250 g Joghurt, 1 EL Zitronensaft,
5 EL gehackte gemischte Kräuter
(z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel,
Estragon, Basilikum), Salz, Pfeffer,
2 EL Öl od. Kokosfett

4 Nektarinen, 200 ml kalte Schlagsahne,
150 g Naturjoghurt, 2 Pck. Vanillezucker,
1 Päckchen Sahnesteif, 1 Prise Zimtpulver,
3 mürbe Kekse (z. B. Dinkel-Hafer-Cookies)

Scharfe Möhrensuppe // 4 Personen // vegetarisch

Zwiebeln, Chilischote und Knoblauchzehe kleinhacken, die Karotten in Würfel und den Lauch in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin gut anbraten. Brühe aufgießen und ca. 15 Min. zugedeckt Garen lassen. Den Frischkäse einrühren und Suppe mit Salz, Pfeffer und Currypulver (scharf) abschmecken.

Blumenkohlaufauf // 4 Personen

Den Blumenkohl 5 Min. kochen, herausheben und in fingerdicke Scheiben schneiden. In einer flachen Gratin-Form schichten. Petersilie fein hacken, Schinken klein würfeln, beides mit dem Käse mischen und über dem Blumenkohl verteilen. Eier mit Milch und einem guten Schuss Blumenkohl-Kochwasser verquirlen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Cayennepfeffer und Worcestershiresoße würzen und über den Blumenkohl gießen. Im Backofen bei 180 °C für ca. 30 Min. goldbraun backen. Passt super zu einem Kasteler Brot oder gegrilltem Fleisch.

Möhren-Zucchini-Fladen mit Joghurdip // 4 Personen // vegetarisch

Die Zucchini und die Möhren putzen. Die Zucchini grob raspeln, die Möhren fein raspeln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Das geraspelte Gemüse sowie die Schnittlauchröllchen unter die Eier heben. Alles miteinander verrühren und eventuell würzen. Das Öl (bzw. Kokosfett) in einer Pfanne erhitzen. Nacheinander aus der Gemüsemasse Fladen backen. Diese erst wenden, wenn die Masse gestockt ist. Fertig gebackene Fladen im Ofen warmhalten. Für den Dip den Joghurt mit dem Zitronensaft und den gehackten Kräutern verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Joghurdip zu den Möhren-Zucchini-Fladen reichen.

Nektarinen-Dessert // 4 Personen

Nektarinen waschen, vom Kern lösen und bis auf eine halbe Frucht klein würfeln. Die Würfel auf 4 kleinen Gläsern aufteilen. Die halbe Frucht fächerförmig schneiden und zur Seite legen. Dann die kalte Sahne zusammen mit Vanillezucker und Sahnesteif fest schlagen. Danach den Naturjoghurt vorsichtig unterheben. Die Joghurt-Sahne-Mischung auf die vier Gläser aufteilen. Die Kekse in einen Gefrierbeutel packen und mit einem Nudelholz fein zerbröseln. Die Brösel auf die Gläser verteilen und mit einer Prise Zimt bestreuen. Zum Schluss mit den Nektarinenhälften dekorieren. Bis zum Verzehr mit Frischhaltefolie abdecken und kühl stellen.