

Kistenvorschau für die KW 14

Für die KW 14 (03. bis 08. April 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Schnittlauch Bund** (Deutschland, Bioland-Hof Ohlig)
- **Möhren** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Spinat** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Roma Tomaten**
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Kiwi**

Das Brot der Woche:

- **Reines Dinkelbrot, 750 g, 4,79 € (Bäckerei biokaiser)**

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

ACHTUNG Liefertagsverschiebung! – Feiertag in KW 14



Liebe Kund:innen,
bitte beachten Sie, dass am **Fr. den 07.04. Karfreitag, ein Feiertag** ist und es zu einer **Verschiebung des Liefertags** kommt. Die reguläre Freitagslieferung verschiebt sich somit um **einen Tag nach hinten auf Samstag den 08.04.!**
Bitte bestellen Sie dennoch wie zu Ihrem regulären Liefertermin.

Ihr NOVUM Team



Produktinfo: Spinat

Spinat liefert alle Mineralstoffe in reichem Maße, vor allem das Spurenelement Zink, das an der Regulation vieler Stoffwechselmechanismen beteiligt ist. Und er enthält auch das viel zitierte Eisen. In den grünen Blättern stecken zwar keine so riesigen Mengen des blutbildenden Minerals, wie wegen eines Kommafehlers über Jahrzehnte hinweg behauptet wurde, doch es sind immerhin 4 Milligramm pro 100 Gramm vorhanden und damit etwa 4-mal so viel wie in Rotkohl, Kopfsalat oder Sellerie. Außerdem enthält Spinat reichliche Mengen der vor Zivilisationskrankheiten schützenden Vitamine, zum Beispiel Beta-Carotin und Vitamin C und Vitamin E. Man vermutet, dass Spinat von den Persern kultiviert wurde, ehe er dann mit den Arabern nach Spanien gelangte. Mittlerweile wächst Spinat aber auch bei uns. Aus heimischem Anbau gibt es Spinat von März bis Dezember, besonders hoch ist das Angebot für Spinat im April und Mai.

Rezeptvorschau für die KW 14

Tomaten-Paprika-Salat // 4 Portionen // vegan

350 g Roma Tomaten, 250 g Gurke, 400 g gelbe Paprikaschoten, ca. 150 g Eisbergsalat, 1 Zwiebel, 2 EL Weißweinessig, 4–5 EL Olivenöl, 20 schwarze Oliven mit Stein, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer

Kräuteromelett // 2 Portionen // vegetarisch

½ Bund Schnittlauch, 1 Handvoll Kerbel, 1 Kresse, 1 rote Zwiebel, 8 Eier, Salz, Pfeffer, 8 EL Mineralwasser mit Sprudel, 2 EL Sonnenblumenöl

Crespelle mit Spinat-Ricotta-Füllung // 4 Portionen // vegetarisch

250 g Weizenmehl (Type 405), 300 ml Milch, ⅓ l Mineralwasser, 4 Eier (Größe M), Salz
Für die Füllung: 600 g frischer Blattspinat, 1 Zwiebel, 1–2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 250 g Ricotta-Frischkäse, Pfeffer, Muskatnuss, 500 g Tomaten, 30 g geriebener Parmesan, 30 g Butter, ca. 3 EL Olivenöl zum Braten und für die Form

Croissant-Apfel-Auflauf

300 g Äpfel, 6 Croissants vom Vortag (alternativ Rosinenbrötchen od. Milchbrötchen), 250 g Quark, 140 g Zucker, 1 Pck. Vanillepuddingpulver, 2 Eier, 250 ml Milch, optional etwas Zimt, nach Belieben Schokoladensauce für die Dekoration, Butter zum Einfetten



Zutaten

1 Mangold, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 150 g Knollensellerie, 1 Lauch, 1 EL Butter, 500 ml Gemüsebrühe, 400 ml Kokosmilch, 1 Papaya (ca. 300 g Fruchtfleisch), Salz, Pfeffer

350 g Karotten, 250 g Butter, 4 TL Honig, 4 EL Zitronensaft

1,2 kg Süßkartoffeln, 400 g Kirschtomaten, 200 g Fetakäse, halbes Bund Thymian, 4 EL Olivenöl, 60 g Sonnenblumenkerne, Salz, Pfeffer

8–10 kleine Äpfel, 7–8 Scheiben Toast- od. Weißbrot vom Vortag, 50 ml Apfelsaft, 200 g Marzipan Rohmasse, 280 ml Milch, ½ Zitrone, 50 g Mandelblättchen, 5 Eier, 250 ml Sahne, 2 EL Puderzucker

Mangoldsuppe // 4 Portionen // vegetarisch

Die Mangoldblätter ablösen und abbrausen. Die Blattrippen herausschneiden, die Stiele klein würfeln und die Blätter in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Sellerie schälen, abbrausen und würfeln. Vom Lauch nur das weiße putzen, waschen und klein schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Mangoldstiele, Sellerie und Lauch zugeben und 5 Min. andünsten. Mit der Brühe und Kokosmilch ablöschen, salzen, pfeffern und ca. 15 Min. weich köcheln. Die Papaya schälen, die Kerne mit einem Löffel herauslösen. Die Hälfte des Fruchtfleisches würfeln, die andere Hälfte in Spalten schneiden. Die Suppe fein pürieren. Mangoldstreifen und Papayawürfel zufügen und alles ca. 2 Min. kochen lassen bis der Mangold zusammengefallen ist. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit Papayaspalten anrichten.

Möhren-Zitronenbutter // 4 Portionen // vegetarisch

Die Möhren putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Mixer mit Butter, Honig und Zitronensaft pürieren, bis nur noch kleine Stücke zu sehen sind. Alles in eine Schale geben und kaltstellen. Die Butter ist im Kühlschrank 2–3 Wochen haltbar.

Süßkartoffel-Tomaten-Auflauf // 4 Portionen // vegetarisch

Die Süßkartoffeln schälen, längs halbieren und in dicke Scheiben schneiden. Thymian waschen und trockenschütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Die Tomaten waschen und halbieren. Süßkartoffelscheiben mit der Marinade mischen und in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Umluft ca. 20 Min. backen. Danach die Tomaten darauf verteilen, den Feta darüber bröseln und die Sonnenblumen drüberstreuen. Im Backofen für weitere 10 Min. backen.

Apfel-Brot-Auflauf

Den Toast wenn möglich über Nacht offen liegen lassen. Es sollte leicht trocken sein. Die Auflaufform buttern. Den Backofen vorheizen auf 180 °C Umluft. Die Toastscheiben diagonal durchschneiden und mit dem Apfelsaft beträufeln. Die Äpfel waschen, entkernen und in nicht zu dünne Spalten schneiden. Sofort mit Zitronensaft vermischen. Marzipan in dünne Streifen schneiden. Nun die erste Schicht Toast in die Form legen und leicht andrücken. Dann folgt eine Schicht Äpfel, die mit einigen Scheiben Marzipan bedeckt und mit den Mandeln bestreut wird. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die Milch mit Eiern und Sahne verquirlen und gleichmäßig über die Füllung gießen. Wer möchte, gibt zum Schluss noch ein paar Butterstückchen über die Äpfel. Im vorgeheizten Backofen für ca. 40–45 Min. goldbraun backen. Evtl. mit Alufolie abdecken, damit die oberste Schicht nicht zu braun wird. Der Guss sollte gestockt sein. Die Form aus dem Ofen holen und abgedeckt abkühlen lassen. Gerne mit einer köstlichen Vanillesoße servieren.