

Kistenvorschau für die KW 15

Für die KW 15 (11. bis 15. April 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Bärlauch** (Deutschland, Georg Thalhammer)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Auberginen**
- **Kohlrabi**
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Birnen Red Bartlett**

Das Brot der Woche:

- **Kaiser-Kruste, 750 g, 4,49 € (Bäckerei biokaiser)**

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

ACHTUNG Liefertagverschiebung! – Feiertag in KW 15



Liebe Kund:innen,
bitte beachten Sie, dass am **Mo 10.04. (KW 15) ein Feiertag ist und es zu Liefertagverschiebungen kommt.**
Fällt in einer Kalenderwoche ein Feiertag vor oder auf den gewohnten Liefertag, so verschiebt sich Ihre Lieferung um **einen Tag nach hinten. Bitte bestellen Sie dennoch wie zu Ihrem regulären Liefertermin.**

Ihr NOVUM Team



Produktinfo: Bärlauch

Eng mit dem Knoblauch verwandt, besitzt der Bärlauch nicht nur ein ähnliches Aroma sondern auch die gleich positive Wirkung auf unsere Gesundheit. Die Aromastoffe, die für den unverkennbaren Geschmack sorgen, so genannte Sulfide, werden beim Zerkleinern der Blätter in Allicin umgewandelt, das eine antibakterielle Wirkung besitzt. Bakterien, die unser Immunsystem angreifen, werden abgetötet, daher können schon vorhandene Erkältungen mit Bärlauch bekämpft werden. Auch Fieber und Husten werden gelindert.

Magnesium, Mangan, Eisen oder Vitamin C – auch Mineralstoffe und Vitamine kommen in Bärlauch in größeren Mengen vor. Magnesium stärkt unsere Muskeln, Vitamin C schützt vor Erkältungen und wirkt zudem als Antioxidanz: Es fängt so genannte freie Radikale ab und beugt damit unter anderem der vorzeitigen Alterung vor. Außerdem schützt es unsere Zellen vor Veränderungen und kann so Krankheiten vorbeugen.

Rezeptvorschau für die KW 15

Bärlauch-Pfannkuchen mit Quark-Dip // 4 Portionen // vegetarisch

1–2 Handvoll Bärlauch, 2 Eier, 1 TL Salz, 2 EL geriebener Parmesan, 450 ml Milch, 250 g Mehl, 1 Knoblauchzehe, 100 g Sahnejoghurt, 300 g Magerquark, 1 Handvoll Dill, Bärlauchblüten, Öl

Eingelegte Zucchini und Auberginen // 4 Portionen // vegan

400 g Zucchini, 400 g Auberginen, 1 Zweig Rosmarin, 1 Zweig Thymian, Öl, Salz, Pfeffer
Für die Marinade: 200 ml weißer Balsamico, 400 ml Öl, 1 Knoblauchzehe, 40 g Zucker, 10 g Salz

Möhren-Kohlrabi-Gemüse mit Sahne // 4 Portionen // vegetarisch

500 g Möhren, 2 Kohlrabi, 1 Zweig Petersilie, 3 Blätter Liebstöckel, 1 Liter Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 3 EL Butter, 2 EL Mehl, 200 g Sahne, Zucker, Muskat, Salz, Pfeffer

Ofenbirnen auf Vanillesoße // 4 Portionen // vegetarisch

2 Birnen, 2 EL Ahornsirup, 1 TL Amaretto Sirup oder Bittermandel Aroma, 150 ml Milch, 1 Tonkabohne, 2 Eigelb, 30 g Zucker, 20 g Zartbitterschokolade, 2 EL Mandelblättchen



Zutaten

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

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

300 ml Milch, 250 g Weizenmehl (405),
¼ l Mineralwasser, 4 Eier (Größe M), Salz
Für die Füllung: 600 g frischer Blattspinat,
1–2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl,
1 Zwiebel, 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

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

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

Tomaten abspülen, abtrocknen, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Tomatenhälften in Scheiben schneiden. Die Gurke abspülen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Gurke in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften abspülen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Eisbergsalat abspülen und gut abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Essig mit Olivenöl verschlagen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Salatsoße mit Tomatenscheiben, Gurkenscheiben, Zwiebelringen, Eisbergsalatstreifen und Oliven vermischen und anrichten.

Kräuteromelett // 2 Portionen // vegetarisch

Zwiebel schälen und fein würfeln. Kresse vom Beet schneiden. Alle Kräuter waschen. Kerbel klein hacken und den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Eier mit Salz, Pfeffer und Mineralwasser gut verquirlen. Kerbel und Schnittlauch unterrühren. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Zwiebelwürfel anschwitzen, dann die Hälfte der Eiermasse hineingeben. Bei schwacher Hitze stocken lassen. Nach ca. 5 Min. das Kräuteromelett wenden und weitere 2 Min. stocken lassen. Das Zweite Omelett genauso ausbacken. Anrichten und mit Kresse bestreuen.

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

Für den Teig Mehl, Milch und Mineralwasser mit einem Schneebesen gut verrühren. Eier und ½ TL Salz unterrühren. Den Teig 30 Min. ruhen lassen. Für die Füllung den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Den Spinat hinzufügen, Topfdeckel auflegen und den Spinat 1 Min. zusammenfallen lassen. Den Spinat in ein Sieb geben und abtropfen lassen. In eine Schüssel füllen und etwas abkühlen lassen. In einer beschichteten Pfanne 1 TL Öl erhitzen. Eine kleine Kelle Teig hineinfließen lassen und von beiden Seiten einen dünnen goldgelben Pfannkuchen backen. Mit dem übrigen Teig genauso verfahren. Es sollte insgesamt acht kleine Pfannkuchen geben. Den Ricotta unter die Spinatmasse rühren und die Füllung mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen. Die Füllung auf die Crespelle streichen und aufrollen. Eine Auflaufform einölen und die Crespelle hineinlegen. Die Tomaten waschen, den Stielansatz herausschneiden und die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Tomatenwürfel auf den Crespelle verteilen, leicht salzen und pfeffern. Mit Butterflöckchen belegen und mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 20–25 Min. goldbraun backen. Anschließend herausnehmen und heiß servieren.

Croissant-Apfel-Auflauf

Quark, Zucker und Puddingpulver miteinander verrühren. Die Milch und die Eier dazugeben und alles glattrühren. In eine gebutterte Auflaufform die Croissants legen. Äpfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Hälften in grobe Würfel schneiden und diese dann um die Croissants herum in der Form verteilen. Zimt nach Belieben über die Äpfel streuen und dann die Milch-Quark-Mischung über den Croissants und Äpfeln verteilen. Den Auflauf bei 175 °C Ober-/Unterhitze mit Wasserschale auf dem Ofenboden backen. Den fertigen Auflauf nach Belieben mit etwas Schokoladensoße servieren.