

Kistenvorschau für die KW 16

Für die KW 16 (17. bis 21. April 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Lauch** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Petersilie glatt Bund** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Broccoli**
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Bananen**

Das Brot der Woche:

- **Hessen Laib, 1000 g, 4,79 € (Bäckerei biokaiser)**

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

NEU bei NOVUM!



Unter der Rubrik „[NEU bei NOVUM](#)“ finden Sie in unserem Online-Shop tolle neue Produkte, die wir für Sie in unser Sortiment aufgenommen haben. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Liebe Grüße von Ihrem NOVUM Team



Rezeptvorschau für die KW 16

Broccoli-Apfel-Suppe // 4 Portionen // vegetarisch

600 g Broccoli, 1 aromatischer Apfel, 1 EL Sonnenblumenöl, 2 Schalotten, 4 EL Apfelsaft, 125 ml Gemüsebrühe, 1 Msp. Zimt, 100 ml Sahne, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Broccoli-Kartoffel-Gratin // 4 Portionen // vegetarisch

500 g Broccoli, 3 EL Olivenöl, 500 g Kartoffeln, 500 g Tomaten, 2 EL italienische Kräuter, 300 g Mozzarella, 12 schwarze Oliven, Salz, Pfeffer

Lauchgemüse mit Grünkernbratlingen // 4 Portionen // vegetarisch

3 Stangen Lauch, etwas Butter, 1 Tasse geschroteten Grünkern, 2 Tassen Wasser, 1 TL gekörnte Brühe, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Speisestärke, Pfeffer

Bananenbrot

3 reife Bananen, 250 g Dinkelvollkornmehl, 100 g Haferflocken, 2 Eier, 150 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 1 Pck. Backpulver, 80 g Walnüsse, 100 ml Sonnenblumenöl, 50 ml Milch

Produktinfo: Broccoli

Der Broccoli ist der engste Verwandte des Blumenkohls. Bei uns finden Sie meist die grünen Sorten, es gibt aber auch gelbe und violette. Die violette Variante ist in Italien besonders beliebt. Broccoli besteht aus den feinen Röschen, dem Strunk und den kleinen grünen Blättern. Alle Teile des Gemüses können Sie roh oder gekocht verzehren. Broccoli ist besonders leicht verdaulich. Er enthält viel Vitamin C und Beta-Karotin, die Vorstufe des Vitamin A. Auch von vielen anderen Vitaminen und Mineralstoffen ist reichlich vorhanden. Das gekochte Gemüse hat allerdings einen wesentlich geringeren Vitamingehalt, da einige Vitamine ins Kochwasser übergehen und andere durch die Hitze zerstört werden. Daher sollten Sie das Gemüse möglichst kurz erhitzen, um viele Vitalstoffe zu erhalten. Am besten ist es, wenn Sie Broccoli gleich nach dem Einkauf frisch zubereiten. Ansonsten können Sie ihn für zwei Tage in Frischhaltefolie verpackt im Kühlschrank lagern. Bevor Sie Broccoli einfrieren, sollten Sie diesen waschen und blanchieren. Danach hält er sich für bis zu zehn Monate.



Zutaten

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

400 g Zucchini, 400 g Auberginen,
1 Zweig Rosmarin, 1 Zweig Thymian,
Öl, Salz, Pfeffer

Für die Marinade: 1 Knoblauchzehe,
200 ml weißer Balsamico, 400 ml Öl,
40 g Zucker, 10 g Salz

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

2 Birnen, 2 EL Ahornsirup, 150 ml Milch,
1 Tonkabohne, 1 TL Amarettosirup oder
Bittermandelaroma, 2 EL Mandelblätter,
20 g Zartbitterschokolade, 2 Eigelb,
30 g Zucker

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

Die Eier mit Salz, Parmesan und der Milch gut verquirlen. Das Mehl unterrühren bis ein glatter Pfannkuchenteig entsteht. Teig ca. 20 Min. quellen lassen. Währenddessen den Bärlauch abbrausen, trockentupfen und kleinhacken. Für den Dip die Knoblauchzehe schälen und in den Joghurt pressen. Den Magerquark unterrühren. Den Dill abbrausen, trocken schütteln und die Spitzen abzupfen. Zusammen mit den Bärlauchblüten unter den Dip mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Bärlauch unter den Teig rühren. Mit etwas Milch ergänzen falls der Teig zu zäh ist. Etwas Öl in eine heiße Pfanne geben und eine kleine Kelle Teig hinein gießen und in der Pfanne verteilen. Goldbraun anbacken lassen und wenden. So weiter Pfannkuchen backen bis der ganze Teig verbraucht ist. Pfannkuchen mit dem Quark-Dip servieren.

Eingelegte Zucchini und Auberginen // 4 Portionen // vegan

Zucchini und Auberginen waschen, mit einem Küchentuch gut abtrocknen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzt und die Zucchinis Scheiben darin kräftig anbraten. Abgezupften Thymian und Rosmarin hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel legen. Danach die Auberginen in der Pfanne anbraten, wieder die abgezupften Kräuter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Auberginen aus der Pfanne nehmen und das Öl auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Danach zu den Zucchini legen. Für die Marinade den Knoblauch schälen und grob hacken. Mit Salz bestreuen und fein zerdrücken. Balsamico, Salz, Zucker und den Knoblauch in einer Schüssel verrühren. Das Öl nach und nach hinzugeben und gut verrühren. Das abgekühlte Gemüse mit der Marinade übergießen und abgedeckt im Kühlschrank für 24 Std. marinieren lassen.

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

Möhren und Kohlrabi putzen, schälen und in Würfel schneiden. Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen lassen und zuerst die Möhrenwürfel darin für ca. 10 Min. ziehen lassen. Danach den Kohlrabi dazugeben und weiter weitere 10 Min. ziehen lassen. Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Kräuter, waschen, trocken schütteln und hacken. Das Gemüse in ein Sieb abgießen und die Brühe dabei auffangen. In einer großen Pfanne die Butter schmelzen lassen und die Zwiebel glasig dünsten. Mit Mehl bestreuen und mit der aufgefangenen Brühe ablöschen. Mit einem Schneebesen rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Je nach Bedarf noch Brühe nachgießen. Sahne und die Kräuter hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken. Gemüsewürfel zu der Soße geben und alles noch 10 Min. ziehen lassen. Passt gut als Beilage zu Reis oder Fleischgerichten.

Ofenbirnen auf Vanillesoße

Die Schokolade fein hacken. Die Birnen waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform legen. Mit dem Ahornsirup bestreichen und mit dem Sirup bzw. Aroma beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 20–30 Min. backen bis die Birnen sehr weich sind. Für die Soße die Milch mit der Tonkabohne in einem Topf 10 Min. köcheln lassen. Die Tonkabohne herausnehmen. Die Eier trennen. Das Eiweiß anderweitig verwerten. Die Eigelbe in einer kleinen Schüssel mit dem Zucker schaumig schlagen. Einen Topf mit wenig Wasser füllen und erhitzen. Die Schüssel mit der Eigelbmasse über das Wasserbad geben. Die Milch unter Schlagen langsam zugießen. Weiter rühren bis die Soße zu stocken beginnt. Nicht zu heiß werden lassen, sonst flockt sie aus. Soße vom Wasserbad nehmen. Die Birnen auf Teller verteilen, die Soße als Soßenspiegel daneben und etwas auf die Birnen träufeln. Mit der Schokolade und den Mandelblättchen bestreut sofort servieren.