

Kistenvorschau für die KW 17

Für die KW 17 (24. bis 28. April 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Radieschen** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Rettich, schwarz** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Zucchini**
- **Erdbeeren** (Deutschland, Bioland-Hof Frohmader)
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)

Das Brot der Woche:

- **Essener Brot, 750 g, 4,79 € (Bäckerei biokaiser)**

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

ACHTUNG Liefertagverschiebung! – Feiertag in KW18



Liebe Kund:innen,
bitte beachten Sie, dass in der 1. Maiwoche KW18 ein Feiertag ist und es für die komplette Woche zu Liefertagverschiebungen kommt. Alle Lieferungen verschieben sich um einen Tag nach hinten. Bitte bestellen Sie dennoch wie zu Ihrem regulären Liefertermin.

Ihr NOVUM Team



Produktinfo: Radieschen

Radieschen sind in Europa erst seit wenigen hundert Jahren bekannt. Je nach Sorte gibt es Radieschen in unterschiedlichen Farben wie rot, violett, schwarz, gelb oder weiß. Das Fleisch der knackigen Radieschen ist aber immer weiß. Seltener sieht man die zweifarbigen Radieschen, wie die französischen Weißpunktradieschen. Diese sind oben rot und zur Wurzel hin weiß. Die Radieschen-Saison läuft von Mai bis November. Radieschen aus dem Gewächshaus erhält man das ganze Jahr auf dem Markt, allerdings weisen diese weniger Schärfe auf. Für die Schärfe sorgen die enthaltenen Senföle, diese machen die Radieschen auch so gesund. Diese Öle regen den Appetit an und fördern die Verdauung. Darüber hinaus enthalten Radieschen Eisen, Vitamin C und Kalium.

Rezeptvorschau für die KW 17

Marinierte Zucchini // 4 Portionen // vegan

Je 1 sehr kleine grüne und gelbe Zucchini, je 2 große grüne und gelbe Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 8 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Chinakohl-Rettich-Salat // 4 Portionen // vegetarisch

300 g schwarzer Rettich, 500 g Chinakohl, Salz, 1 Stk. frischer Ingwer (ca. 3 cm), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 300 g Möhren, 1 Bund Lauchzwiebeln, 200 g Basmatireis, 100 ml Sojasoße, 2 EL Agavendicksaft, 2 EL Erdnussöl, 75 g geröstete Erdnüsse, ½ Bund Koriander, 50 g Röstzwiebeln

Zucchini Ofenfrittata // 2 Portionen // vegetarisch

1 Zucchini, 1 Möhre, 4 Kartoffeln, 3 Eier, 1 ½ TL Joghurt, 4 EL geriebener Parmesankäse, 2 Zehen Knoblauch, 2 TL getrockneter Oregano, 1 ½ EL Petersilie, Salz, Pfeffer

Ricotta-Kuchen mit Vanille-Erdbeeren // kleines Blech (35 x 25 cm)

Für den Boden: 5 Eier, Salz, 120 g Zucker, 125 g Mehl, 1 TL Backpulver, 100 ml Milch, etwas Öl

Für den Belag: 750 g Erdbeeren, 200 g Erdbeermarmelade ohne Stückchen, 2 Pck. Vanillezucker, 500 g Ricotta, 250 g Schmand, 1 Zitrone, 200 ml Sahne, 100 g Zucker, 2 Pck. Sahnesteif



Zutaten

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

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

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

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

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

Den Broccoli in Röschen teilen und die Stiele in Stücke schneiden. In einem Topf dämpfen bis sie weich sind (ca. 15 Min.). Den Apfel schälen und in Stifte schneiden. Die Schalotten grob würfeln und glasig andünsten. Apfelsaft, Apfelstifte und Gemüsebrühe zu den Schalotten geben und zum Kochen bringen. Bei geringer Hitze für ca. 3–4 Min. garen. Broccoli hinzufügen und alles kurz aufkochen lassen. Mit Sahne und Gewürzen im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren.

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

Für das Gratin wird eine flache große Auflaufform oder ein kleines Blech benötigt. Den Broccoli in Röschen teilen und zugedeckt über Wasserdampf in ca. 7 Min. bissfest garen. Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Auflaufform dünn mit Olivenöl ausstreichen. Broccoli, Kartoffeln und Tomaten abwechselnd, dachziegelartig einschichten. Die Gemüseschicht soll nicht dicker als etwa 3 cm sein. Mit italienischen Kräutern bestreuen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit Mozzarellascheiben bedecken, mit Oliven bestreuen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C für 20–25 Min. backen.

Lauchgemüse mit Grünkernbratlingen // 4 Portionen // vegetarisch

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. In einem Topf das Wasser leicht erhitzen. Grünkern, Zwiebel, Knoblauch in das Wasser geben, ebenso Brühe und etwas Pfeffer. Alles umrühren und bei kleiner Hitze für 1 Stunde quellen lassen. Nach dem Abkühlen mit der Speisestärke zu einem Teig kneten. Aus dem Teig Bratlinge formen und in einer Pfanne mit heißem Fett von jeder Seite ca. 5 Min. ausbacken. Porree putzen, in Scheiben schneiden und in zerlassener Butter ca. 15 Min. dünsten. Beides warm servieren.

Bananenbrot

Die Bananen schälen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken bis keine Stückchen mehr vorhanden sind. Die Eier, Zucker und Vanillezucker dazugeben und alles mit dem Handrührgerät verrühren. Dann das Öl und die Milch in den Teig geben. Wenn alles nochmal vermengt wurde, kommen Dinkelvollkornmehl, Haferflocken und das Backpulver dazu. Die Walnüsse hacken und mit untermischen. Eine Kastenkuchenform einfetten und mit etwas Mehl ausstreuen. Den Teig hineinfüllen, glatt streichen und mit ein paar Haferflocken bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft) auf mittlerer Schiene ca. 60 Min. backen.