

Kistenvorschau für die KW 18

Für die KW 18 (02. bis 06. Mai 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Rote Bete** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Sellerie Knolle** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Gurken**
- **Paprika, rot**
- **Erdbeeren** (Deutschland, Bioland-Hof Frohmader)
- **Äpfel** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)

Das Brot der Woche:

- **Sonnenblumenbrot, 750 g, 4,49 € (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: Erdbeere

Die Erdbeeren (botanisch: *Fragaria*) sind botanisch gesehen keine Beeren, ebenso wenig wie Himbeeren und Brombeeren, sondern Sammelnussfrüchte. Das leckere rote Fruchtfleisch ist nur eine Scheinfrucht, während die eigentlichen Früchte der Erdbeere die kleinen gelben Körner an der Oberfläche sind. Diese Körnchen sind die eigentlichen Einzelfrüchte der Erdbeere (Nüsschen). Die Erdbeeren gehören zur Familie der Rosengewächse (botanisch: Rosaceae). Einige Gattungen der Rosengewächse bilden Sammelnussfrüchte aus, neben den Erdbeeren sind dies z. B. auch die Hagebutten bei den Rosen.



Rezeptvorschau für die KW 18

Paprika-Hack-Pfanne mit Feta // 3 Portionen

500 g Hackfleisch, gemischt, ½ Tube Tomatenmark, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 3 Paprika, 1 Zwiebel, einige Kräuter nach Wahl, 1 Glas Brühe, 1 Becher Sahne, 1 Pck. Feta-Käse, 2 kleine Port. Sahne-Schmelzkäse, Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Exotische Rote-Bete-Suppe mit Frischkäse // 4 Portionen // vegetarisch

500 g Rote Bete gekocht, 200 g Karotten, 1 Apfel, etwas Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 Stk. Ingwer (walnussgroß), 1 l Gemüsebrühe, 2 EL Frischkäse, ½ TL Zimt, 1 EL Currypulver, Salz, Pfeffer

Gefüllte Gurke // 3 Portionen

1 große Salatgurke (700 g), 400 g Rinderhackfleisch, 500 g Champignons, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 100 g Speck, Sojasoße, ¼ Brühwürfel, 500 ml Tomatenpüree, ½ Becher Kräuter-Frischkäse, 100 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler), Salz, Pfeffer

Erdbeer-Sahnerolle)

Für den Biskuitboden: 4 Eier, 4 EL heißes Wasser, 125 g Zucker, 50 g Speisestärke, 75 g Mehl, 1 Msp. Backpulver

Für die Füllung: 500 g Erdbeeren, 500 ml Sahne, 75 g Puderzucker, 2 Pck. Sahnesteif, 1 Pck. Vanillezucker

Zutaten

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

300 g schwarzer Rettich, 500 g Chinakohl,
Salz, 1 Stk. 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

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

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

Marinierte Zucchini // 4 Portionen // vegan

Alle Zucchini abbrausen, trocken tupfen und putzen. Die kleinen Zucchini längs, die großen Zucchini quer in dünne Scheiben schneiden. Alle Zucchini mit etwas Öl beträufeln, salzen und vorsichtig mischen. Die Zucchini portionsweise in je 1 TL Öl in einer Pfanne anbraten bis sie gebräunt sind. In eine Schüssel geben, pfeffern und mit dem übrigen Öl beträufeln. Knoblauch abziehen und durch die Presse zu den Zucchini drücken. Die Zucchini ca. 1 Std. ziehen lassen. Anrichten und mit etwas Pfeffer bestreuen. Passt gut zu Baguette und gegrilltem Fleisch oder Tofu.

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

Den Chinakohl putzen und in feine Streifen schneiden. In einem Sieb gut waschen und abtropfen lassen. Auf einem Backblech verteilen, mit 1 TL Salz bestreuen und für 4 Std. ziehen lassen. Dabei alle 30 Min. auf dem Blech wenden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Möhren und Rettich putzen, schälen und in feine Stifte schneiden. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Chinakohl auf eine Seite des Blechs schieben. Restliches vorbereitetes Gemüse auf der anderen Hälfte verteilen und mit dem entstandenen Sud mischen. Reis nach Packungsanweisung kochen. Sojasoße, Agavendicksaft und Öl verquirlen. Die Erdnüsse grob hacken. Koriander waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Ein paar Blätter zum Garnieren aufheben, die restlichen fein hacken. Reis abgießen und abtropfen lassen, dann mit dem Chinakohl und dem Gemüse in tiefen Schalen anrichten. Mit Koriander, Erdnüssen und Röstzwiebeln bestreuen und mit der Soße beträufeln.

Zucchini Ofenfrittata // 2 Portionen // vegetarisch

Die Kartoffeln schälen und in einen Topf mit Salzwasser aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln. Zucchini und Möhre putzen und mit einer Reibe grob raspeln. Den Knoblauch schälen und zu den Gemüseraspeln dazu pressen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Gemüseraspeln bei mittlerer Hitze anbraten. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Eier mit einer Gabel verquirlen und mit dem Joghurt vermischen. Mit etwas Salz, Pfeffer, Oregano und Petersilie würzen. Die Kartoffeln abgießen und abkühlen lassen. Die Gemüseraspeln mit Parmesankäse und der Eiermischung vermischen. Eine Auflaufform mit Öl einfetten. Die abgekühlten Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und in der Auflaufform verteilen. Die Ei-Gemüse-Mischung auf den Kartoffeln verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C für ca. 15–20 Min. backen, bis kein flüssiges Ei mehr zu sehen ist. Die Frittata abkühlen lassen und servieren.

Ricotta-Kuchen mit Vanille-Erdbeeren // kleines Blech (35x25 cm)

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Blech leicht ölen und mit Backpapier auslegen. Die Eier trennen. Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen, dabei die Hälfte des Zuckers einrieseln lassen. Eigelbe mit dem restlichen Zucker schaumig schlagen. Mehl und Backpulver mischen und mit der Milch unter die Eigelbe rühren. Dann den Eischnee vorsichtig unterheben. Den Teig auf das Blech geben, glattstreichen und 10–15 Min. backen. Auf dem Blech abkühlen lassen. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren oder vierteln. Mit Vanillezucker mischen und eine halbe Stunde ziehen lassen. Den ausgekühlten Boden auf ein Brett stürzen und vorsichtig das Backpapier abziehen. Auf eine Servierplatte legen und die Erdbeermarmelade gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Ricotta mit dem Schmand cremig verrühren, dann Zitronensaft und -abrieb unterrühren. Die Sahne mit Zucker und Sahnesteif schlagen bis sie fest ist und unter die Ricotta-Masse rühren. Die Creme auf den Boden geben, glattstreichen und die marinierten Erdbeeren darauf verteilen.