

## Kistenvorschau für die KW 19

Für die KW 19 (08. bis 12. Mai 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
  - Spargel, weiß\* (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
  - Pastinaken (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
  - Petersilie kraus (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
  - Äpfel (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
  - Zitrone
- \*Der Kistenpreis erhöht sich um ca. 5 €.**

Das Brot der Woche:

- Kasteler Brot, 1000 g, 3,59 € (Bäckerei biokaiser)

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

### – bio-verde-Wochen im Online-Shop –

Aktuell finden Sie in unserem Online-Shop ausgewählte Produkte von bio-verde – Bio-Feinkostprodukte höchster Qualität – zu attraktiven Preisen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM-Team



### Produktinfo: Spargel

Es gibt drei Sorten Spargel: weißen, grünen und violetten. Weißer Spargel ist besonders mild, er wächst unterirdisch und wird zur Ernte gestochen. Grüner Spargel wächst über der Erde und bekommt seine Farbe durch die konstante Sonneneinstrahlung. Er ist in der Regel schmaler und schmeckt ein bisschen würziger als der weiße. Spargel mit violetten Spitzen wird gestochen, wenn sein Kopf schon etwas aus dem Boden ragt und sich durch das erste Tageslicht lila verfärbt. Er gilt vor allem in Frankreich als Delikatesse. Ganz violetter Spargel schmeckt besonders kräftig und nussig und hat eine leichte Bitternote.

**Lagerung:** Verarbeiten Sie den Spargel möglichst frisch. In ein feuchtes Tuch gewickelt und im Kühlschrank gelagert, hält sich der Spargel aber auch noch ein paar Tage länger.



## Rezeptvorschau für die KW 19

### Möhren-Pastinaken-Quiche // ganze Quiche // vegetarisch

500 g Möhren, 500 g Pastinaken, 3 Schalotten, 250 g Mehl, 100 g Butter, 3 Eier, 200 g saure Sahne, 100 g Ziegenfrischkäse, 120 g geriebener Käse, 2 TL Rosmarin, 1 TL Gemüsebrühepulver, 1 EL Olivenöl, Muskat, Salz, Pfeffer

### Spargel an Champignon-Weißwein-Soße mit Nudeln // 3 Portionen // vegetarisch

300 g Nudeln, 500 g weißer Spargel, 250 g Champignons, 1 Handvoll Mangold, 1 Zwiebel, 5 Cherrytomaten, 1 gehäufte EL Butter oder Margarine, 200 ml Sahne, 250 ml Weißwein, 2 Salbeiblätter, 1 Zweig Rosmarin, 1 TL Paprikapulver edelsüß, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer

### Apfelkuchen mit Zimtstreuseln // vegan

250 g Margarine, 350 g Mehl, 8 EL Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 1 Msp. Backpulver, 60 ml Wasser, 2 TL Zimt, 750 g Äpfel, 2 EL Apfelmus, etwas Fett und Mehl für die Backform

### Zitronen-Biskuitrolle

Für den Teig: 4 Eier, 1 Prise Salz, 100 g Zucker, 100 g Mehl, 1 TL Backpulver

Für die Creme: 5 Blatt Gelatine, 150 g Naturjoghurt, 250 g Magerquark, 75 g Zucker, 1 unbehandelte Zitrone, 300 g Schlagsahne, 1 EL Puderzucker, Zucker zum Bestreuen,

Für die Garnitur: Etwas Zitronenmelisse, ein paar Zitronenspalten

## Zutaten

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

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

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

Für den Biskuitboden: 4 Eier, 125 g Zucker, 4 EL heißes Wasser, 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

## Paprika-Hack-Pfanne mit Feta // 3 Portionen

Als erstes wird das Hackfleisch angebraten und kräftig gewürzt. Anschließend die Paprikaschoten, Frühlingszwiebeln, Zwiebel und Kräuter klein schneiden und zum Hackfleisch gegeben. Alles 5 Min. durchschmoren lassen, dann das Tomatenmark hinzufügen. Mit einem Glas Brühe ablöschen und nochmal 5 Min. köcheln lassen. Danach Sahne und Schmelzkäse hinzufügen und erneut 5–10 Min. köcheln lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, dann kann die Pfanne vom Herd genommen werden. Als letztes den Feta würfeln und auf der Paprika-Hack-Pfanne verteilen.

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

Zuerst werden die Karotten geschält und in Scheiben geschnitten, dann der Apfel geschält, gewürfelt und mit Zitronensaft beträufelt. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer ebenfalls würfeln und mit den Karotten und Apfelstücken in etwas Öl anrösten. Als nächstes alles mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15–20 Min. kochen lassen bis es weich ist. Die gekochte Rote Bete wird zerkleinert und in die Suppe gegeben. Frischkäse, Currypulver und Zimt hinzufügen. Dann zu einer sämigen Suppe pürieren. Zuletzt evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Gefüllte Gurke // 3 Portionen

Als erstes die Salatgurke schälen und die Enden entfernen. Die Gurke halbieren und anschließend der Länge durchgeschnitten. Nun das Kerngehäuse entfernen und die Hälften in eine Auflaufform legen. Alles mit ein wenig Sojasoße beträufeln.  
Für die Füllung: Die Zwiebel putzen, schneiden und zusammen mit dem Speck in einer Pfanne anbraten. Das Hackfleisch hinzufügen und mit anbraten. Die Champignons putzen, in die Pfanne hinzu gegeben und für weitere 5 Min. braten lassen. Alles mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und dem ¼ Brühwürfel abschmecken.  
Für die Soße: Die Zwiebel klein würfeln, die Knoblauchzehen hacken und beides sanft anbraten. Danach das Tomatenpüree hinzufügen, alles kurz aufkochen lassen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Als nächstes den Frischkäse hinzufügen und umrühren, sodass er sich gleichmäßig auflöst.  
In die Gurkenviertel die vorbereitete Hackfleischmasse gegeben und die Soße darauf verteilen. Als letztes den geriebenen Käse darüber streuen. Alles im vorgeheizten Backofen, bei 180 °C für ca. 30–45 Min. backen. Wenn die Gurke gar ist kann direkt serviert werden.

## Erdbeer-Sahnerolle

Für den Biskuitboden: Als erstes die Eier trennen und die Eigelbe mit Wasser und Zucker schaumig schlagen. Dann das Mehl, Speisestärke und Backpulver vermischen, zu der Eimasse sieben und unterrühren. Das Eiweiß in einer zweiten Schüssel zu Schnee geschlagen, dann den Eischnee vorsichtig unterheben. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Den Biskuitteig im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze für 10–15 Min. backen. Nach dem Backen den Biskuit auf ein sauberes Geschirrtuch stürzen und zum Auskühlen locker zusammenrollen.  
Für die Füllung: Die Erdbeeren waschen, entstielen und vierteln. Einige schöne Früchte beiseitelegen. Puderzucker, Sahnesteif und Vanillezucker mit der Sahne steif schlagen. Die abgekühlte Biskuitrolle vorsichtig auseinander rollen und das Papier abziehen. Dann ca. 300 g der Sahne darauf verteilen und die geviertelten Erdbeeren drüber streuen. Dann den Teig wieder aufrollen und mit Sahne bestreichen. Mit dem Rest der Sahne und den zu Seite gelegten Erdbeeren verziert servieren.