

## Kistenvorschau für die KW 20

Für die KW 20 (15. bis 20. Mai 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- Chinakohl (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- Lauch (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- Auberginen
- Äpfel (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- Birnen

Das Brot der Woche:

- Dinkel Hirsebrot, 750 g, 4,99 € (Bäckerei biokaiser)

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

### **ACHTUNG Liefertagverschiebung! – Feiertag in KW 20**



Liebe Kund:innen,  
bitte beachten Sie, dass am Do. den 18.05. (KW 20) 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

Hier zum  
**Online  
Shop**

## Rezeptvorschau für die KW 20

### **Apfel-Lauch-Suppe mit Curry** // 4 Portionen // vegetarisch

1 Zwiebel, 250 g Kartoffeln, 4 Äpfel, Petersilie, 250 g Lauch, 1 TL Sonnenblumenöl, 750 ml Gemüsebrühe, 1 EL Butter, 75 g Schlagsahne, 1 TL Currypulver, Salz, Pfeffer

### **Gemüse-Quiche à la Ratatouille** // 1 Quiche // vegetarisch

250 g Mehl, 100 g Frischkäse, 100 g weiche Butter, 4 Eier, ½ TL Salz, 4 Eiertomaten, 1 längliche Aubergine, 1 grüne Zucchini, 1 gelbe Zucchini, 150 ml Milch, 50 g Parmesan, 3 TL Ajvar (scharfes Paprikapüree), Zucker, Salz, Cayennepfeffer, n. B. frischen Oregano

### **Salat vom Chinakohl mit Äpfeln und Walnüssen** // 4 Portionen // vegetarisch

1 Chinakohl, 3 mild-säuerliche Äpfel, 100 g ganze Walnüsse, 2 Orangen, 8 EL Rapsöl, 2 EL Apfelessig, 1 Petersilie, 1 TL Akazienhonig (od. heller Honig), Kräutersalz, Pfeffer, Zucker

### **Birnenteilchen** // 4 Portionen

4 Birnen, 3 EL Zitronensaft, 150 g Magerquark, 1 Ei, 6 EL Öl, 75 g Zucker, Salz, 300 g Mehl, 1 Pck. Backpulver, 5 EL Quittengelee, 80 g gestiftete Mandelkerne

### **Produktinfo: Birne**

Die Birne (*Pyrus communis*) gehört, wie beispielsweise auch der Apfel, zur Familie der Kernobstgewächse. Es scheint, als hätte die Birne die Menschheit schon von jeher begleitet, denn schon im 17. Jahrhundert kannte man in Frankreich an die 300 verschiedene Birnensorten. Die heutige Anzahl der Sorten wird auf ungefähr 5.000 geschätzt, wobei die bekanntesten die Williams Birne, die Alexander Birne, die Mostbirne, die Gute Luise und auch die chinesische Nashi Birne sind.

Neben den Vitaminen A, B und C enthält die Birne auch Mineralstoffe wie Zink, Kupfer, Schwefel, Jod, Magnesium, Phosphor und Kalium. Die beiden letzteren sind aufgrund der entwässernden Wirkung von Kalium und der „nervenstärkenden“ Wirkung des Phosphors besonders wertvoll. Weiters weisen Birnen einen hohen Gehalt an Eisen auf, welches der Blutarmut entgegenwirkt. Birnen sind säurearmes Obst, was sie im Allgemeinen sehr gut verträglich macht. Sie enthalten in etwa soviel Zucker wie Äpfel, jedoch etwas mehr Eiweiß und Kohlenhydrate. Im Gegensatz zum Apfel hat die Birne einen geringeren Gehalt an Fett und Fruchtsäuren.



## Zutaten

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

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

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

Für den Teig: 4 Eier, 100 g Zucker, 100 g Mehl, 1 Prise Salz, 1 TL Backpulver  
Für die Creme: 150 g Naturjoghurt, 250 g Magerquark, 5 Blatt Gelatine, 75 g Zucker, 1 unbehandelte Zitrone, 300 g Schlagsahne, 1 EL Puderzucker, Zucker zum Bestreuen  
Für die Garnitur: Etwas Zitronenmelisse, ein paar Zitronenspalten

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

Mehl, Butter, 1 Ei und etwas kaltes Wasser miteinander verkneten. Den Teig anschließend kaltstellen. Möhren, Pastinaken und Schalotten schälen, schneiden und mit dem Rosmarin im Olivenöl anbraten. Als nächstes den Teig ausgerollt und in eine gefettete Backform geben. Den Teig mit einer Gabel einstechen und 10 Min. bei 200 °C Umluft vorbacken. Das Gemüse auf dem Teig verteilen. Sahne, 2 Eier, die beiden Käsesorten und die Brühe miteinander vermischen. Alles mit Salz, Pfeffer, Muskat nach Geschmack würzen und über dem Gemüse verteilen. Dann für weitere 40 Min. im Backofen backen.

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

Zunächst den geschälten und in etwa 4 cm lange Stücke geschnittenen Spargel blanchieren. Die klein gehackten Zwiebeln in etwas Butter anschwitzen, Salbeiblätter und Rosmarin hinzugeben. Wenn die Zwiebeln angeschwitzt sind, den blanchierten Spargel hinzugeben und etwas braten. Mit dem Weißwein ablöschen. Dann Mangold und Champignons dazugeben und köcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit reduziert ist, mit Sahne aufgießen und ebenfalls einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver abschmecken. Zuletzt die halbierten Cherrytomaten kurz zur Soße geben. Dabei aufpassen, dass sie nicht verkochen. Zwischenzeitlich die Nudeln (z. B. Fusilli oder Bandnudeln) kochen und mit der Soße servieren. Nach Wunsch mit Parmesan bestreuen.

## Apfelkuchen mit Zimtstreuseln // Apfelkuchen mit Zimtstreuseln

Die Hälfte der Margarine in Stücke schneiden. In einer Schüssel 200 g Mehl, 2 EL Zucker, Vanillezucker und Backpulver miteinander vermischen. Danach die Margarinstückchen und 60 ml Wasser dazugeben und alles glattkneten. Den Teig in Folie einwickeln und für eine Stunde kaltstellen. Für die Streusel 150 g Mehl, 6 EL Zucker, Zimt und 80 g Margarine verkneten und anschließend kaltstellen. Die Äpfel vierteln, schälen und in Scheiben schneiden. Die Tarteform einfetten und mit etwas Mehl ausstäuben. Den Teig in der Form ausrollen und bis zum Rand hochziehen. Den Boden mit einer Gabel einstechen. Auf dem Teigboden die Äpfel auslegen. Das Apfelmus erhitzen und die Äpfel damit bestreichen. Zum Schluss die Zimtstreusel darüber verteilen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Tarte für 40 Min. backen.

## Zitronen-Biskuitrolle

Für den Teig: Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Dabei langsam Salz und Zucker dazugeben. Dann die Eigelbe hinzugeben und unterrühren. Danach Mehl und Backpulver miteinander vermischen und auf die Eiermasse gesiebt unterheben. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Umluft für 10–12 Min. backen. Anschließend wird der gebackene Biskuit auf ein feuchtes, mit Zucker bestreutes Geschirrtuch gestürzt. Das Backpapier vorsichtig vom Teig abziehen, dann den Biskuit mit dem Tuch vorsichtig aufrollen und abkühlen lassen.

Für die Füllung: In etwas Wasser die Gelatine einweichen. Joghurt, Quark, Zucker, Zitronenschale und -Saft miteinander verrühren. Die Gelatine ausdrücken und nach Anleitung auflösen. Dann zur Gelatine etwas von der Creme rühren und danach mit der restlichen Creme verrühren. Für 5 Min. kaltstellen, dass die Creme zu gelieren beginnt. Die Hälfte der Sahne steif schlagen und unter die Creme heben.

Fertig stellen: Zuletzt den Biskuitteig auseinanderrollen. Die Creme vorsichtig daraufstreichen und alles wieder zusammenrollen. Die Rolle für mind. 3 Std. kaltstellen. Für die Garnitur den Rest der Sahne steif schlagen. Die Rolle aus dem Kühlschrank nehmen und mit Sahnetuffs, Zitronenmelisse und Zitronenspalten verzieren.