

Kistenvorschau für die KW 21

Für die KW 21 (22. bis 26. Mai 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- Kresse, grün (Deutschland)
- Zucchini
- Strauchtomaten
- Äpfel (Deutschland)
- Aprikosen

Das Brot der Woche:

- Kraft-Ballast-Brot, 750 g, 4,99 € (Bäckerei biokaiser)

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

ACHTUNG Liefertagverschiebung! – Feiertag in KW 22



Liebe Kund:innen,
bitte beachten Sie, dass am Mo. den 29.05. (KW 22) ein Feiertag ist und es zu Liefertagverschiebungen kommt.
Alle Liefertage verschieben sich in dieser Woche um einen Tag nach hinten. Bitte bestellen Sie dennoch wie zu Ihrem regulären Liefertermin.

Ihr NOVUM Team



Produktinfo: Kresse

Die Kresse stammt ursprünglich aus Persien. Als Kulturpflanze wird sie in speziellen Gartenbaubetrieben gezogen. Hier wird sie ganzjährig geerntet. Dazu werden wenige Tage nach der Keimung die Keimblätter dicht über dem Boden gekappt. Die Kresse ist eine einjährige Pflanze und mit einer kurzen Kulturzeit von zehn Kalendertagen die „Sprinterin“ unter den Kräutern. Auf dem Fensterbrett kann sie das ganze Jahr ausgesät werden, im Garten von März bis September. Im Haus wird sie auch ohne Erde nur auf Zellstoff gezogen, so ist kein Waschen nötig. Kresse schmeckt – aufgrund ihres Gehalts an Senfölglykosiden und Bitterstoffen – kräftig-würzig, pikant-scharf und etwas rettichähnlich. Die Blätter werden vorwiegend roh verzehrt und geben z. B. frischen Salaten eine angenehm pikante Note. Auch als Brotaufstrich oder Verfeinerung von Suppen, Quark und Kartoffelgerichten kommt ihr Geschmack gut zur Geltung. Geschmacklich kombiniert man Kresse gut mit Äpfeln, Apfelsinen, Mandarinen und Zitronen.

Rezeptvorschau für die KW 21

Gefüllte Zucchini // 2 Portionen // vegetarisch

1 mittelgroße Zucchini, einige Cocktailtomaten, 1 Jungzwiebel, frisches Basilikum, Paprikapulver edelsüß, 2 EL Sahne, frische Petersilie, frischer Schnittlauch, 2 EL frisch geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer

Ofentomaten im Teigmantel // 4 Portionen // vegetarisch

1 kg Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 1 Chilischote, 1 TL Oregano, 8 Blätter Frühlingsrollenteig, 4 EL Olivenöl, 50 g Pinienkerne, 1 Bund Basilikum, 3 EL Butter, 4 EL Crème fraîche, Paniermehl, Salz, Pfeffer

Grünes Pesto mit Kresse // vegetarisch

1 Kressekästchen, 1 Bund Basilikum, 2 EL Sonnenblumenkerne, 1 Knoblauchzehe, 80 ml Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Hefeflocken (oder Gemüsebrühe), Salz, Pfeffer

Saftige Aprikosenknödel

6 Aprikosen, 50 g Butter, 250 g Quark, 70 g Mehl, 70 g Grieß, 1 Ei, 30 g Butter, 80 g Semmelbrösel, 40 g Zucker



Zutaten

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

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

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

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

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

Die Zwiebel, Kartoffeln und Äpfel würfeln. Die Zwiebeln anschließend in der Butter anschwitzen. Danach Kartoffeln, Äpfel und Curry mit andünsten. Die Gemüsebrühe dazu gießen, aufkochen und 20 Min. köcheln lassen. Als nächstes die Petersilie hacken, den Lauch in Ringe schneiden und in Öl anbraten. Alles pürieren, Schlagsahne, Pfeffer und Petersilie hinzufügen und abschmecken. Mit ein paar Lauchringen garnieren und servieren.

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

Mehl, Frischkäse, Butter, ein Ei und etwas Salz miteinander zu einem glatten Teig vermischen. In Folie eingewickelt 30 Min. kühl stellen. Danach die Tomaten, Auberginen und Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Drei Eier, Milch, Parmesan ebenfalls miteinander vermischen. Mit Salz, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker den Guss kräftig würzen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig ausrollen und anschließend in eine gefettete Tarteform legen. Den Teig dabei sorgfältig an den Rand drücken. Den übrigen Teig wegschneiden. Nun Zucchini-, Auberginen-, und Tomatenscheiben im Wechsel, dicht an dicht auf den Teig auslegen. Darüber kommt der Eieguss. Die Quiche im vorgeheizten Backofen 45 Min. goldbraun backen. Nach dem Backen mit frisch gezupftem Oregano bestreuen und direkt servieren.

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

Den Chinakohl halbieren, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Anschließend waschen und mit der Salatschleuder trockenschleudern. In einer Pfanne die Walnüsse ohne Öl rösten und dann hacken. Die Orangen auspressen. Danach die Äpfel schälen, würfeln und mit ein wenig Orangensaft vermischen. Als nächstes die Marinade aus Rapsöl, dem Rest Orangensaft, Apfelessig und Honig verrühren. Mit Zucker, Kräutersalz und Pfeffer die Marinade abschmecken. Äpfel, Marinade und Petersilie miteinander vermischen. Den Salat in einer Schüssel anrichten und mit den gerösteten Walnüssen bestreuen. Kurz vor dem Anrichten das Dressing darüber gießen und servieren. Dazu schmeckt frisches Baguette.

Birnenteilchen

Als erstes die Birnen schälen, vierteln, entkernen, in Spalten schneiden und mit dem Zitronensaft vermischen. Quark, Ei und Öl miteinander verrühren. Zucker, 1 Prise Salz, Mehl und Backpulver miteinander vermischen und zur Quarkmischung geben. Alles zu einem glatten Teig kneten. Dann den Teig in 12 Portionen aufteilen und zu Kugeln formen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Die Teigkugeln mit etwas Abstand, gleichmäßig auf den Blechen verteilen. Dann mit den Birnenspalten die Teigkugeln belegen und etwas eindrücken. Jetzt das Gelee in einem Topf erhitzen und auf die Birnenteilchen streichen. Mit den Mandelstiften bestreuen. Nacheinander die Teilchen im heißen Backofen bei 180 °C Umluft, ca. 20 Min. hellbraun backen. Die heißen Birnenteilchen aus dem Ofen holen und erneut mit Quittengelee bestreichen. Etwas abkühlen lassen und die Teilchen lauwarm servieren.