

Kistenvorschau für die KW 22

Für die KW 22 (30. Mai bis 03. Juni 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
 - Spargel, weiß/violett* (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
 - Frühlingsweißkohl (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
 - Schlangengurke
 - Äpfel (Deutschland)
 - Kiwi, grün
- *Der Kistenpreis erhöht sich um ca. 5 €.**

Das Brot der Woche:

- Roggenbrot, 1000 g, 4,59 € (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



Rezeptvorschau für die KW 22

Bunte Frühlingsgemüsepfanne // 4 Portionen // vegetarisch

500 g Weißkohl, 300 g grüner Spargel, 1 rote Paprika, 2 Möhren, 250 g Champignons, 1 Zwiebel, 1 Bund Petersilie, 1 TL Paprikapulver, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Gemüsebrühe, 3 EL Olivenöl, 250 ml heißes Wasser, Salz, Pfeffer

Griechischer Bauernsalat // 4 Portionen // vegetarisch

375 g Salatgurken, 400 g Tomaten, 125 g Gemüsezwiebel, 200 g griechischer Schafkäse, 75 g Oliven, 2 EL Weißweinessig, 5 EL Olivenöl, frischer Thymian, Zucker, Salz, Pfeffer

Pfannkuchenröllchen mit Spargel und Käsecreme // 4 Portionen // vegetarisch

1 kg weißer Spargel, Salz, 1 Prise Zucker, 4 Eier, 100 g Mehl, ½ l Milch, Salz, etwas Öl zum Braten, 4 Stängel Petersilie od. Basilikum, 100 g rote Paprika, 200 g Frischkäse, frisch gemahlener bunter Pfeffer

Apfel-Möhren-Gugelhupf

1 Apfel, 150 g Möhren, 2 EL Zitronensaft, 200 g weiche Butter, 200 g Zucker, 1 Prise Salz, ½ TL Zimt, 3 Eier, 250 g Mehl, 50 g Speisestärke, 2 TL Backpulver, 60 g Puderzucker, 175 g Doppelrahm-Frischkäse, 125 ml Milch, etwas Fett und Paniermehl für die Form, Gugelhupfform, etwas Alufolie

Produktinfo: Schlangengurken

Salatgurken (*Cucumis sativus*), auch als Schlangengurke bezeichnet, sind eine Art aus der Gattung der Gurken (*Cucumis*). Sie wird, wie der Name schon sagt, vorwiegend zu Salat verwendet. Man kann Salatgurken allerdings auch dünsten bzw. schmoren. Gurken gehören zu den Kürbisgewächsen und sind damit mit den Kürbissen verwandt.

Über die Herkunft der Gurken wird nach wie vor diskutiert. Einige Experten sind der Überzeugung, dass die Gurke von den Südhängen des Himalaya stammt, andere wiederum vertreten die Ansicht, die Gurke stamme aus den tropischen Regionen Afrikas, von wo aus sie über Ägypten den Weg in die Mittelmeerregion gefunden hat. Im 19. Jahrhundert fand die Gurke ihren Weg nach Mittel- und Nordeuropa. Die ersten Gewächshauskulturen gab es in England.

Salatgurken sind sehr kälteempfindlich. Bereits Temperaturen wenig über dem Gefrierpunkt hemmen das Wachstum der Pflanzen. Aus diesem Grund können Salatgurken nur im warmen Klima im Freien angebaut werden. In milden und kalten Regionen werden Salatgurken vorwiegend unter Glas oder in Gewächshäusern angebaut. Die wichtigsten Anbauländer in Europa sind Spanien, Griechenland, die Niederlande, die kanarischen Inseln, Italien, Frankreich und in Deutschland.



Zutaten

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

Gefüllte Zucchini // 2 Portionen // vegetarisch

Die Enden der Zucchini gerade wegschneiden und die Zucchini in etwa 4 cm breite Stücke teilen. Mit einem Apfelgehäuse-Ausstecher das Innere der Zucchini ausstechen und das Zucchinifleisch beiseite stellen. Die Zucchini-Röhren in eine Auflaufform stellen, in jede Röhre jeweils eine Cocktailtomate stecken. Für die Füllung die Schalotten hacken und in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer nach Bedarf würzen. Das Zucchinifleisch klein schneiden und in der Pfanne kurz andünsten. Zum Schluss Basilikum hacken und unterheben. Nun die Füllung mit einem Teelöffel vorsichtig in die Zucchini-Röhren einfüllen. Petersilie und Schnittlauch fein hacken und in einer Schüssel mit Sahne und Parmesan verrühren. Die Masse über den gefüllten Zucchini verteilen und im Backofen ca. 30 Min. backen. Dazu schmecken Reis oder Kartoffeln und Salat nach Wunsch.

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

Ofentomaten im Teigmantel // 4 Portionen // vegetarisch

Den Backofen auf 140 °C vorheizen. Die Tomaten häuten: dafür die Schale anritzen und eine halbe Min. in kochend heißes Wasser legen, dann kalt abschrecken. Die Tomaten vierteln und dabei die Kerne entfernen. Knoblauch hacken und die Chilischote in Ringe schneiden. Tomaten, Knoblauch und Chili auf einem Blech verteilen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Mit Öl beträufeln und im Backofen für 45 Min. schmoren lassen. Anschließend alles vom Blech in eine Schüssel geben. Den Backofen auf 240 °C hochheizen. Die Pinienkerne in einer Pfanne kurz anrösten. Blätter vom Basilikum abzupfen. Butter in einem Topf schmelzen und damit die Frühlingsrollenblätter bestreichen, anschließend mit Paniermehl bestreuen. Je zwei Blätter aufeinanderlegen. Auf die Hälfte der Fläche Tomaten, Pinienkerne und ca. zwei Drittel des Basilikums verteilen, eng aufrollen und auf ein gefettetes Blech setzen. Mit der restlichen Butter bestreichen und 10 Min. im Backofen backen. Crème fraîche mit dem restlichen Basilikum vermischen und dazu servieren.

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

Grünes Pesto mit Kresse // vegetarisch

Die Kresse abschneiden und mit dem Basilikum waschen und trockenschütteln. Das Basilikum grob zerhacken. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in der Pfanne anrösten. Die Knoblauchzehen schälen und in grobe Stücke zerkleinern. Nun Kresse, Basilikum, Sonnenblumenkerne, Knoblauch, Öl, Zitronensaft und die Hefeflocken in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Schmeckt lecker zu Pasta, als Dip oder auf frischem Baguette.

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

Saftige Aprikosenknödel

Die Aprikosen waschen, halbieren und entkernen. In einer Pfanne 50 g der Butter zerlassen und in ein hitzefestes Gefäß umfüllen. Zur Butter nun Ei, Quark, Mehl und Grieß dazugeben und zu einem Teig verrühren. Den Teig für 1–2 Std. ruhen lassen. Ein Viertel des Teiges in der nassen Hand flach drücken und eine Aprikose vollständig mit dem Teig umhüllen. Die Knödel mit Mehl nachformen, bis sie nicht mehr klebrig sind. Die Knödel im Wasserbad für ca. 20 Min. kochen.

Für die Brösel 30 g Butter in einer Pfanne zerlassen und die Semmelbrösel goldbraun anbraten. Den Zucker dazugeben und etwas karamellisieren lassen. Die gekochten Knödel abseihen und noch nass in den Semmelbröseln wälzen. Die fertigen Aprikosenknödel mit den restlichen Bröseln auf dem Teller anrichten.