Wocheninfo

NOVUM
DER BIO-LIEFERSERVICE

Kistenvorschau für die KW 23

Für die KW 23 (05. bis 10. Juni 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

— **Salat** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
— **Rübchen Navette** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
— **Brokkoli**
— **Landgurken**
— **Erdbeeren, 250 g** (Deutschland, Bioland-Hof Frohmader)
— **Äpfel** (Deutschland)

Das Brot der Woche:
— **Walnussbrot, 750 g // 4,99 € (Bäckerei biokaiser)**

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

!

ACHTUNG Liefertagverschiebung! – Feiertag in KW 23

Liebe Kund:innen,
bitte beachten Sie, dass am Do. den 08.06. (KW 23) ein Feiertag ist und es zu Liefertagverschiebungen kommt. Ist Ihr regulärer Liefertag Donnerstag oder Freitag, 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

Produktinfo: Rübchen Navette

Die Rübe (lat. Brassica rapa) gehört zu der Familie der Kreuzblütler. Sie ist auch bekannt unter dem Namen Räbe oder Herbstrübe. Sie wächst sehr rasch und wird im Hochsommer gesät. Am besten schmecken die festen und nicht zu großen Rüben, sie haben weniger Fasern und sind nicht so bitter. Rüben enthalten viel Vitamin C, sind reich an Kalzium und Kalium. Als Energielieferant ist sie allerdings ungeeignet, da sie einen Wassergehalt von 90 Prozent hat. Sie ist grün- oder rotköpfig und weißfleischig.

Rezeptvorschau für die KW 23

Avocado-Apfel-Carpaccio // 2 Portionen // vegetarisch
1 Apfel, 1 Avocado, ½ Granatapfel, 1 EL Zitronensaft, 3 EL Olivenöl, 1 TL flüssiger Honig, ½ TL Chilipulver, 2 Frühlingszwiebeln, Salz

Rübchen in Orangenrahm, // 4 Portionen // vegetarisch
1 kg Rübchen, 2 EL Butter, 250 g kurze Nudeln (z. B. Penne), 300 g Austernpilze, 1 Zwiebel, 1 große Orange, ½ Bund krause Petersilie, 200 g Sahne, Cayennepfeffer, Salz

Brokkoli-Auflauf // vegetarisch
500 g Brokkoli, Salzwasser, 2 l Wasser, 2 TL Salz, 200 g gelbe und grüne Bandnudeln, 3 Eier (Größe M), 200 ml Schlagsahne, 1 Bund Schnittlauch, ½ Bund glatte Petersilie, 40 g abgezogene und gehobelte Mandeln, 400 g Frühlingsquark, Salz, Pfeffer

Erdbeeren-Schichtdessert
400 g Erdbeeren, 4 EL brauner Zucker, 200 g Erdbeerjoghurt, 200 g Mascarpone, 200 g Quark, 1 EL Zitronensaft, 100 g Amarettini od. andere Kekse, 40 ml kalter Kaffee, 40 ml Amaretto (nach Bedarf)

NOVUM – Das Gemüseabo GmbH | Industriestraße 14 | 65474 Bischofsheim Telefon 06144 33748-0 | info@novum.bio | www.novum.bio
Unter DE-006-ÖKO-Kontrollstelle sind wir im Kontrollverfahren gemeldet und damit berechtigt, Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau zu vertreiben.

Rezeptvorschläge KW 22

30. Mai bis 03. Juni 2023

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

Bunte Frühlingsgemüsepfanne // 4 Portionen // vegetarisch
Den Kohl putzen, halbieren, vom Stunk befreien und in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Paprika putzen und in Würfel schneiden. Möhren und den Spargel ebenfalls putzen und schälen. Möhren in feine Scheiben und Spargel in grobe Stücke schneiden. Die Pilze abbürsten, halbieren und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Pilze portionsweise anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. In der gleichen Pfanne mit dem restlichen Öl die Zwiebel glasig anbraten. Kohl, Spargel, Möhren und Paprika dazugeben und kurz mitbraten. Die Pilze und die Gewürze hinzugeben und mit dem Wasser ablöschen. Die Zitrone auspressen und zu dem Gemüse geben. Bei kleiner Hitze mit Deckel ca. 15 – 20 Min. schmoren lassen.

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

Griechischer Bauernsalat // 4 Portionen // vegetarisch
Gurken schälen und die Enden abschneiden. Gurken längs halbieren, evtl. die Kerne mithilfe eines Löffels herausschaben und Gurken in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Gemüsezwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Oliven evtl. abtropfen lassen. Schafkäse in dünne Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Zutaten auf einer großen Platte oder in einer Schüssel anrichten. Für die Soße Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl unterschlagen. Die Soße über die Salatzutaten geben und mit vorbereiteten Thymianblättchen bestreuen.

1 kg weißer Spargel, Salz, 1 Prise Zucker, 4 Eier, 100 g Mehl, ⅛ l Milch, etwas Öl, 4 Stängel Petersilie od. Basilikum, 100 g rote Paprika, 200 g Frischkäse, Salz, gemahlener bunter Pfeffer

Pfannkuchenröllchen mit Spargel und Käsecreme // 4 Portionen // vegetarisch
Für den Pfannkuchenteig die Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Das Mehl darüber sieben. Milch oder Sahne sowie 1 Prise Salz zufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig mindestens 15 Min. quellen lassen. Währenddessen die Käsecreme zubereiten. Paprika waschen, putzen und sehr fein würfeln. Die Kräuter waschen, trocknen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Paprikawürfel und die Kräuter mit dem Frischkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spargel schälen und die harten Enden abschneiden. Einen Topf mit Wasser, Salz und einer Prise Zucker zum Kochen bringen. Den Spargel darin ca. 15 – 20 Min. garen. In der Zwischenzeit in einer Pfanne etwa Öl erhitzen und aus dem Teig 8 dünne Pfannkuchen ausbacken. Auf jeden Pfannkuchen 1 Klecks der Kräutercreme verstreichen, 2 – 3 Spargelstangen darauf geben und dann einrollen.

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, 125 ml Milch, 175 g Doppelrahm-Frischkäse, etwas Fett und Paniermehl für die Form, Gugelhupfform, etwas Alufolie

Apfel-Möhren-Gugelhupf
Die Möhren schälen, waschen und fein reiben. Den Apfel ebenfalls schälen, Kerngehäuse entfernen und fein raspeln. Sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit den Möhren mischen. Beiseite stellen. Von der Butter 175 g mit Zucker, Salz und Zimt in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgeräte vermischen. Die Eier nacheinander unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver und der Stärke mischen und unter die Butter Mischung geben und kurz unterrühren. Apfel und Möhren mit einem Löffel unterheben. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Eine Gugelhupf Form mit etwas Öl oder Butter einfetten und mit Papiermehl bedecken. Den Teig hineingeben und ca. 45 – 55 Min. backen. Etwa 10 Min. vor Ende der Backzeit mit Alufolie bedecken. Den Kuchen aus dem Ofen holen und die Stäbchenprobe machen. Kuchen auf einem Gitter in der Form abkühlen lassen. Aus der Form stürzen und auf dem Gitter auskühlen lassen. Inzwischen für den Guss den Frischkäse, die restliche 25 g Butter und den Puderzucker mit dem Handrührgerät glatt rühren. Milch nach und nach unterrühren. Den Guss auf dem Kuchen verteilen und bis zum Servieren kalt stellen.

NOVUM – Das Gemüseabo GmbH | Industriestraße 14 | 65474 Bischofsheim Telefon 06144 33748-0 | info@novum.bio | www.novum.bio
Unter DE-006-ÖKO-Kontrollstelle sind wir im Kontrollverfahren gemeldet und damit berechtigt, Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau zu vertreiben.