

## Kistenvorschau für die KW 24

Für die KW 24 (12. bis 16. Juni 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
  - Spargel, weiß\* (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
  - Strauchtomaten (Deutschland, Bioland-Hof Ackerlei)
  - Auberginen
  - Äpfel (Naturland-Hof Blank)
  - Pfirsiche
- \*Der Kistenpreis erhöht sich um ca. 5 €.**

Das Brot der Woche:

- 5-Kornbrot, 1000 g // 4,45 € (Bäckerei biokaiser)

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

### NEU bei NOVUM!



Unter der Rubrik „[NEU bei NOVUM](#)“ finden Sie in unserem Online-Shop tolle neue Produkte, die wir für Sie in unser Sortiment aufgenommen haben. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Liebe Grüße vom NOVUM-Team



### Produktinfo: Pfirsich

Der etwa apfelgroße Pfirsich enthält würzig-aromatisches Fruchtfleisch und einen harten Stein, der den ölhaltigen, genießbaren Samen umschließt. Der Pfirsich ist die Steinfrucht eines kultivierten Baumes, der heute in allen gemäßigten Zonen gedeiht. Die Früchte variieren stark in Farbe und Größe. Der gelbfleischige Pfirsich ist sehr beliebt, obwohl der weißfleischige geschmackvoller ist. Außerdem gibt es noch den Weinbergpfirsich, der auch unter dem Namen Blutpfirsich bekannt ist. Dieser hat ein stark rot marmoriertes Fruchtfleisch, obwohl die Sorte eigentlich weißfleischig ist. Die Früchte des Blutpfirsich sind sehr aromatisch und relativ teuer. Alle Pfirsichsorten haben ein sehr saftiges Fleisch. Der so genannte Pelzpfirsich ist der klassische Pfirsich, der samtig behaart ist. Bei einigen Sorten lässt sich der Kern leicht vom Fruchtfleisch lösen. Sorten, die nicht steinlösend sind nennt man Härtling. Für Kenner reifen die allerfeinsten Sorten des Pfirsich in Frankreich. Die Nektarine ist eine Züchtung des Pfirsich mit ebenso saftig aromatischem Fruchtfleisch, aber einer glatt-glänzenden Schale.

## Rezeptvorschau für die KW 24

### Tomaten mit Schafskäse // 4 Portionen // vegetarisch

800 g Tomaten, 200 g Schafskäse (Feta), 4 EL schwarze Oliven (mit oder ohne Stein), 4 EL Olivenöl, 1 TL getrockneter Oregano, Salz, Pfeffer

### Mandel Spargel // 4 Portionen // vegetarisch

2 kg weißer Spargel, 100 ml Gemüsebrühe, Salz, 1 TL Zucker, 3 EL Nussöl, 1 EL Butter, 3 EL Mandelblättchen, 2 TL Speisestärke, 150 g Frischkäse, ½ Bund glatte Petersilie, 1 Bund Dill, 6 Eier, 70 g Parmesan Käse

### Rohkostplatte mit Baba-Ganoush // 4 Portionen // vegetarisch

2 Auberginen, 4 EL Olivenöl, 80 g Tahinpaste, 100 g Vollmilchjoghurt, Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel, Paprikapulver, 1 TL Zitronenabrieb, 3 EL Zitronensaft, ½ Bund Koriander, 1 Granatapfel, 1 Bund Radieschen, 1 rote und 1 gelbe Paprika, ½ Salatgurke, 4 Pita- oder Naan-Brote

### Mandelpfirsiche mit Honig

8 Pfirsiche, 100 g Mandelblättchen, 5 EL Orangensaft, 300 g griechischer Joghurt, 100 g Honig, Zimtpulver zum Bestreuen, etwas Butter



## Zutaten

1 Apfel, 1 Avocado, ½ Granatapfel,  
1 EL Zitronensaft, 3 EL Olivenöl,  
1 TL flüssiger Honig, ½ TL Chilipulver,  
2 Frühlingszwiebeln, Salz

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

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

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

## Avocado-Apfel-Carpaccio // 2 Portionen // vegetarisch

Den halben Granatapfel in kleine Stücke brechen und die Granatapfelkerne herauslösen. Dabei auslaufenden Saft in einer Schüssel auffangen. Zitronensaft, Olivenöl und Honig unterrühren und die Mischung mit Chilipulver und Salz abschmecken, dann die Granatapfelkerne untermischen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Die Hälften schälen und der Länge nach in möglichst dünne Scheiben schneiden. Den Apfel vierteln, entkernen und schälen, ebenfalls längs in feine Scheiben teilen. Avocado- und die Apfelscheiben abwechselnd, dachziegelartig auf zwei Tellern auslegen. Die Granatapfelmischung darauf verteilen, Frühlingszwiebelringe darüberstreuen und servieren.

## Rübchen in Orangenrahm // 4 Portionen // vegetarisch

Rübchen schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen und Rübchen darin 5 Min. unter Rühren andünsten. Die Rübchen salzen, mit 150 ml Wasser ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 5 Min. köcheln lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen und beiseitestellen. Inzwischen die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Abgießen und abtropfen lassen. Die Pilze putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer großen Pfanne 1 EL Butter erhitzen. Pilze und Zwiebeln darin 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten, salzen und die Rübchen zugeben. Die Orange waschen und abtrocknen. Etwa die Hälfte der Schale abreiben, dann die Orange halbieren und den Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Nudeln mit Petersilie, Orangenabrieb/-saft und Sahne zu den Rübchen geben. Alles vermischen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze nochmals erwärmen.

## Brokkoli-Auflauf // 4 Portionen // vegetarisch

Vom Brokkoli die Blätter entfernen und in Röschen teilen. Die Stängel am Strunk schälen und bis kurz vor den Röschen kreuzweise einschneiden. Die Röschen waschen, abtropfen lassen und in kochendem Salzwasser etwa 5 Min. garen. Anschließend in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Inzwischen die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Abgießen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Eier mit Sahne verschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch und Petersilie abspülen, trocken tupfen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Petersilieblätter von den Stängeln zupfen und klein schneiden. Eine Auflaufform einfetten, die Hälfte der Brokkoliröschen hineingeben und mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Jeweils die Hälfte der Schnittlauchröllchen und Petersilie daraufgeben. Bandnudeln darüber verteilen. Darüber wieder den restlichen Brokkoli und Schnittlauchröllchen und Petersilie geben. Jetzt den Auflauf mit der Ei-Mischung übergießen und mit Mandeln bestreuen. Auflauf etwa 30 Min. backen. Den Frühlingsquark verrühren und nach etwa 30 Min. Garzeit auf dem Auflauf verteilen und glattstreichen. Den Auflauf wieder in den Backofen schieben und in etwa 10 Min. fertig garen.

## Erdbeeren-Schichtdessert // 4 Portionen

Kaffee aufsetzen und davon 40 ml zum Abkühlen beiseitestellen. Wer keinen Likör nehmen möchte, kann den Kaffee auf 80 ml erhöhen. Die Kekse grob zerbröckeln und mit dem kalten Kaffee und dem Likör durchweichen lassen. Erdbeeren waschen, putzen, in Stücke schneiden und mit 4 EL braunem Zucker mischen. Mascarpone, Quark, Joghurt und Zitronensaft miteinander verrühren und mit Zucker je nach gewünschter Süße abschmecken. Die Keks-Mischung auf Dessertgläser verteilen, jeweils etwas Creme darauf geben, dann Erdbeeren darüber geben. Die restliche Creme darauf geben und mit den restlichen Erdbeeren abschließen. Das Dessert bis zum Servieren kaltstellen.