

Kistenvorschau für die KW 25

Für die KW 25 (19. bis 23. Juni 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün/Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Zucchini** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Kohlrabi** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün/Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Paprika, rot**
- **Äpfel** (Naturland-Hof Blank)
- **Melone, Cantaloupe**

Das Brot der Woche:

- **Reines Dinkel Brot, 750 g // 5,10 € (Bäckerei biokaiser)**

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

25 Jahre NOVUM Das Gemüseabo!

Wir haben Grund zu Feiern! Vor 25 Jahren begann unsere Geschichte als kleiner Bioladen und Zweimannbetrieb in Mainz. Heute sind wir ein mittelständisches Unternehmen mit knapp 90 Angestellten. Wie alles begann und wo wir aktuell stehen erfahren Sie hier: [Zum Blogbeitrag](#)

Ihr NOVUM-Team



Rezeptvorschau für die KW 25

Zucchinisalat // 4 Portionen // vegan

200 g Zucchini, 1 Eichblatt Salat, 1 Möhre, 2 Stangen Staudensellerie, 1 Knoblauchzehe, 100 g Zuckerschoten, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 4 EL Essig, 50 ml Orangensaft, 1 TL Senf, 1 Kästchen Kresse, 1 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer

Paprika-Curry-Topf // 4 Portionen // vegan

400 g rote Paprika, 500 g Süßkartoffeln, 400 g grüne Bohnen, 100 g gesalzene Erdnüsse, 2 Zwiebeln, 1 Dose Mais (285 g Abtropfgewicht), 4 Knoblauchzehen, Salz, 3 EL Öl, 3–4 EL brauner Zucker, 1 EL Tomatenmark, 3 TL Paprikapulver edelsüß, 2 TL Currypulver, 1 TL gemahlener Ingwer, 400 ml Kokosmilch, 800 ml Gemüsebrühe, Cayennepfeffer, ca. 1–2 EL Limettensaft

Kohlrabi-Apfel-Smoothie // 2 Portionen

½ (ca. 150 g) kleiner Kohlrabi mit Grün, 1 kleiner Apfel, 100 g Naturjoghurt, 1 TL mildes Currypulver, nach Bedarf Apfeldicksaft

Obstsalat mit Orangenjoghurt // 2 Portionen

200 g Melone, 1 Apfel, 1 Birne, 2 Bananen, 150 g Weintrauben (blau oder grün), 1 EL Zitronensaft, 3 EL Ahornsirup, 1 Orange, 200 g Naturjoghurt, 2 EL Sahne, 1 Prise gemahlene Nelken, 2 EL ungesalzene Pistazienkerne

Produktinfo: Paprika

Kolumbus ist für die Entdeckung und „Europäisierung“ des Paprikas (Capsicum) verantwortlich. Lange Zeit verkannten die Europäer die Würzkraft des Paprikas und verwendeten ihn hauptsächlich als Zierpflanze. Als türkische Eroberer und bulgarische Bauern den Paprika nach Ungarn brachten, begann sein „Aufstieg“ zum Volksgewürz. Die ursprünglichen Herkunftsländer des Paprikas sind Mittel- und Südamerika. Zu den bedeutendsten Anbauländern gehört in Europa vor allem Ungarn. Nennenswerte Qualitäten liefern aber auch Spanien und Israel. Die Paprikapflanze gehört zur Familie der Nachtschattengewächse. Kaum eine andere Frucht kann sich mit so vielen verschiedenen Sorten (ca. 30) präsentieren. Generell wird nach dem Schärfegrad und dem Verwendungszweck unterschieden. Weitere Unterscheidungsmerkmale sind Form, Geschmack, Blüten- und Fruchtfarbe, Aroma und Ertragshöhe. In Europa werden hauptsächlich zwei Arten von Paprika kultiviert: Gemüse- und Gewürzpaprika. Die grünen, gelben oder roten, dickwandigen Früchte sind vor allem wegen ihres saftigen Fruchtfleisches beliebt.



Zutaten

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

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

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

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

Tomaten mit Schafskäse // 4 Portionen // vegetarisch

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien, in Scheiben schneiden und dachziegelartig in eine große flache Auflaufform schichten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano bestreuen. Den Schafskäse zerkrümeln und mit den Oliven auf den Tomaten verteilen. Das Olivenöl darüberträufeln und alles im Backofen etwa 15 Min. backen, bis der Käse leicht braun ist.

Mandel Spargel // 4 Portionen // vegetarisch

Den Spargel putzen und schälen, dann in einen Bratschlauch packen und auf ein Backblech legen. Eine Seite verschließen. Brühe, etwas Salz, Zucker und Nussöl verquirlen und zu dem Spargel gießen. Auf den Spargel Butterflöckchen verteilen und die zweite Seite verschließen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 25–30 Min. garen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten und beiseitestellen. Den Spargel aus dem Ofen holen und vorsichtig aus dem Bratschlauch nehmen. Den Sud aus dem Bratschlauch in einen kleinen Topf geben und etwas einkochen lassen. Speisestärke mit 1 EL Wasser anrühren und zu der Soße geben und aufkochen lassen. Den Frischkäse löffelweise unter die Soße rühren. Die Kräuter waschen, abtupfen und klein hacken. Den Dill unter die Soße rühren. Die Eier in 6–7 Min. weichkochen, abschrecken, pellen und halbieren. Den Spargel auf Teller verteilen, mit dem Käse und der Petersilie bestreuen. Die halbierten Eier und die Soße dazu reichen. Dazu passt gut Kartoffelpüree.

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

Die Auberginen halbieren und mit der aufgeschnittenen Seite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C für ca. 45 Min. backen bis sie ganz weich sind. Herausnehmen, abkühlen lassen und das Fruchtfleisch herauschaben. Die Aubergine mit 3 EL Öl und der Tahinpaste pürieren und mit dem Joghurt vermischen. Mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken. Die Kräuter abzupfen. Den Granatapfel vierteln und die Kerne herauslösen. Radieschen waschen, putzen und halbieren. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Das Auberginen Püree durchrühren und auf einem tiefen Teller verteilen. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln und mit den Granatapfelkernen und Koriander garnieren. Dazu das Gemüse und das aufgebackene Brot reichen.

Mandelpfirsiche mit Honig

Die Pfirsiche waschen und kreuzweise einritzen. Dann die Pfirsiche blanchieren: etwa 10 Sek. in kochendes Wasser eintauchen, anschließend in Eiswasser. Mit einem kleinen Messer die Haut der Pfirsiche abziehen. Die Pfirsiche am Stein entlang halbieren und entsteinen. Die Mandeln mit 4 EL Honig vermengen und statt der Steine in die Pfirsichhälften füllen. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Aus Alufolie acht Bögen zu je 30x40 cm zuschneiden und dünn mit etwas Butter bestreichen. Auf jeden Bogen zwei Pfirsichhälften mit der Füllung nach oben setzen. 4 EL Honig mit dem Orangensaft glatt verrühren und darüberträufeln. Die Alufolie zuerst von den schmalen Seiten her hochschlagen, dann von den längeren Seiten. Jedes Folienpäckchen ganz dicht verschließen. Die Päckchen auf ein Backblech setzen und im Ofen mittlere Schiene ca. 10 Min. garen bis sie stramm aufgebläht sind. Den Joghurt mit dem übrigen Honig verrühren und mit Zimt bestreuen. Die Folienpäckchen auf Teller setzen und den Joghurt dazu reichen.