

## Kistenvorschau für die KW 26

Für die KW 26 (26. bis 30. Juni 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün/Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Strauchtomaten** (Deutschland, Bioland-Hof Ackerlei)
- **Spitzkohl** (Deutschland, Bioland-Hof Ackerlei/Morgentau)
- **Radieschen** (Deutschland)
- **Äpfel** (Naturland-Hof Blank)
- **Pfirsiche flach**

Das Brot der Woche:

- **Hessen Laib Brot, 1000 g // 4,85 € (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: Spitzkohl

Ursprünglich stammt der Spitzkohl aus Kleinasien, heute ist er in ganz Europa verbreitet und in Deutschland beliebt. Er ist extrem kalorienarm und enthält Vitamin B1, B2, Kalium und Betacarotin. Eine Besonderheit aller Kohlarten ist das Ascorbigen, eine Vitaminvorstufe, das erst durch Kochen Vitamin C bildet. Spitzkohl eignet sich mit seinen Blättern hervorragend für Kohlrouladen, schmeckt aber auch als Gemüse, in Eintöpfen oder als Salat.



## Rezeptvorschau für die KW 26

### Apfel-Soja-Porridge zum Frühstück // 1 Portionen // vegan

1 Apfel, 150 ml Sojadrink (ungezuckert), 2 EL Haferflocken, 1 EL Sojaflocken, ¼ TL Zimt, ¼ TL Kardamon, 1 TL Alsan Margarine

### Kräuterfrischkäse mit Radieschen // 4 Portionen // vegetarisch

½ Bund Radieschen, 200 g Frischkäse, 2 EL Sahne, Knoblauch, 30 g Bundzwiebeln, ½ Bund Petersilie, ½ Bund Schnittlauch, Pfeffer, Salz

### One-Pot-Spitzkohl // 4 Portionen // vegetarisch

500 g Spitzkohl, 2 Zwiebeln, 1 große Möhre, 5 EL Rapsöl, 1 EL Kräutersalz, 1 TL Oregano, 200 g Nudeln, 60 g geriebener Parmesan, ca. 350 ml Wasser, 150 ml Schlagsahne, 1 TL Oregano, 2 Eier, 2 TL Tomatenmark, Salz, Pfeffer

### Schoko-Pancakes mit Pfirsichen // 4 Portionen

3 Eier, 2 EL Zucker, 150 ml Milch, 100 g Quark (20 % Fett), 1 EL Kakaopulver, 120 g Mehl, ca. 4 EL Butter, 50 g weiße Schokolade, 6 kleine Pfirsiche

## Zutaten

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

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

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

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

## Zucchini-Salat // 4 Portionen // vegan

Salat waschen, in kleine Stücke zupfen und trockenschleudern. Die Zuckerschoten in etwas Öl dünsten und schräg in Stücke schneiden. Die Zucchini und die Möhre in Stifte hobeln und die Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden. Die Selleriestange schälen und in Scheiben schneiden. Alles in einer Schüssel mischen. Für die Vinaigrette die Knoblauchzehe fein hacken, mit dem Essig, dem Orangensaft und dem Senf verrühren, das Öl einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Mit der Kresse bestreuen.

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

Die Bohnen putzen, waschen, halbieren und in Salzwasser bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. bissfest garen. Von den Erdnüssen 60 g im Blitzhacker fein zermahlen. Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Mais abtropfen lassen. Öl in einer großen Pfanne oder Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Die gemahlene Erdnüsse dazugeben und mitdünsten. Knoblauch schälen und dazu pressen, 3 EL Zucker und Tomatenmark dazugeben und leicht karamellisieren. Die Gewürze unterrühren. Mit der Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Paprika und Mais dazugeben, alles aufkochen und bei schwacher bis mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen. Inzwischen die Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Süßkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Beides in den Topf geben und noch weitere 10 Min. garen. Das Curry mit Salz, Cayennepfeffer, Zucker und Limettensaft abschmecken. Auf tiefe Teller verteilen, mit den restlichen Erdnüssen bestreuen.

## Kohlrabi-Apfel-Smoothie // 2 Portionen

Den Kohlrabi schälen und grob würfeln, die Kohlrabi Blätter waschen und grob schneiden. Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. Kohlrabiwürfel und -blätter, den Apfel und den Naturjoghurt im Mixer fein pürieren. Mit Wasser oder Eiswürfeln nach Wunsch verdünnen und mit Currypulver herzhaft abschmecken. Nach Bedarf noch mit ein wenig Apfeldicksaft süßen.

## Obstsalat mit Orangenjoghurt // 2 Portionen

Butter und Puderzucker in einer beschichteten Pfanne schmelzen. Mandelstifte hineingeben und unter ständigem Rühren karamellisieren lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Orange heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale von einer Hälfte mit einem Zestenreißer abreiben und 4 EL Saft auspressen. Melisse waschen und trockenschütteln, die Blätter fein schneiden. Die Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Erdbeeren auf zwei Tellern auslegen. Die karamellisierten Mandeln im Mörser oder in der Küchenmaschine zerstoßen. Orangenzesten, Zitronenmelisse, Orangensaft und nach Belieben Orangenlikör untermischen. Das Mandel Pesto über die Erdbeeren träufeln und servieren.