

Kistenvorschau für die KW 27

Für die KW 27 (03. bis 07. Juli 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün/Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Zucchini** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau/Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Kohlrabi**
- **Staudensellerie** (Deutschland)
- **Äpfel** (Naturland-Hof Blank)
- **Pflaumen, gelb**

Das Brot der Woche:

- **Kaiser Kruste Brot, 750 g // 4,45 € (Bäckerei biokaiser)**

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

Achtung **SCHNÄPPCHEN!**



Unter dem Menüpunkt **SCHNÄPPCHEN** finden Sie in unserem Online-Shop ausgewählte Produkte zu attraktiven Preisen. Darunter auch die Monats-Angebote für unseren leckeren Bio-Käse!

Liebe Grüße von Ihrem NOVUM Team



Produktinfo: Pflaume

Die Pflaume oder Kultur-Pflaume (*Prunus domestica*) ist in sieben Unterarten eingeteilt: Zwetschge, Kriechen-Pflaume oder Hafer-Pflaume, Halbwetsche, Edel-Pflaume, Spilling, Ziparte und Mirabelle. Über den Ursprung der Pflaume gibt es bisher nur Spekulationen, genauere Untersuchungen fehlen.

Die Gestalt der Früchte variiert in Größe, Form und Farbe stark mit der Sorte. So kommt zwischen schwarz, blauschwarz, blau, blaurot, violett, purpurrot, rot, gelb und gelbgrün eine große Variantenbreite von Farben vor. Die Früchte sind allerdings meist bereift, zwischen 1 und 8 Zentimeter lang, kugelig bis länglich-eiförmig, gefurcht und hängend. Das Fruchtfleisch schmeckt süß bis herb und ist saftig. Der Steinkern ist über 13 mm lang, kugelig bis ellipsoid, gekielt, mehr oder weniger abgeflacht und glatt bis höckerig.



Rezeptvorschau für die KW 27

Kohlrabi-Carpaccio // 3 Portionen // vegetarisch

300 g Kohlrabi, 1 TL Sahnemeerrettich, 1 EL Petersilie, 30 g Sonnenblumenkerne, 2 EL Olivenöl, 2 EL Weißweinessig, 1 Pr. Zucker

Zucchinisalat // 4 Portionen // vegetarisch

500 g Zucchini, 3 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Honig, 2 EL gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer

Überbackener Staudensellerie // 4 Portionen // vegetarisch

300 g Staudensellerie (geputzt), 250 ml Gemüsebrühe, 1 Ei, 1 Becher Sauerrahm, 50 g geriebener Käse, Muskat, Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer

Pflaumenkompott

500 g Pflaumen, 5 EL Traubensaft, 75 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, ½ TL Zimt

Zutaten

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

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

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

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

Apfel-Soja-Porridge zum Frühstück // 1 Portion // vegan

Den Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und klein würfeln. Sojadrink, Hafer- und Sojaflocken in einen Topf geben und aufkochen lassen. Den Apfel und die Gewürze dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. quellen lassen. In eine Schüssel mit der Margarine geben.

Kräuterfrischkäse mit Radieschen // 4 Portionen // vegetarisch

Frischkäse mit der Sahne glatt verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch pressen und unter den Frischkäse rühren. Bundzwiebeln waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Petersilie und Schnittlauch waschen und trockentupfen. Petersilie fein hacken und Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Alle Zutaten mit dem Frischkäse verrühren. Radieschen putzen, waschen, abtrocknen, in dünne Scheiben hobeln und unter den Frischkäse mischen. Passt gut als Brotaufstrich oder als Dip zu Pellkartoffeln oder Gegrilltem.

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

Spitzkohl halbieren und den Strunk entfernen. Die Hälften in feine Streifen schneiden und in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. In eine Schüssel geben und mit dem Kräutersalz vermischen. Alles gut mit den Händen durchkneten. Die Zwiebeln und die Möhre schälen. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. Möhre grob raspeln. In einen großen Topf das Sonnenblumenöl erhitzen. Die Zwiebel darin glasig andünsten, dann die Möhrenraspel zugeben und kurz mitbraten. Die Kohlstreifen abgießen und in den Topf geben. Alles durchrühren und kurz weiter dünsten lassen. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen, das Tomatenmark dazugeben und mit einer Gabel verquirlen. Die Schlagsahne dazugeben, salzen und pfeffern. Nochmal gut verquirlen und zu dem Spitzkohl in den Topf geben. Nudeln und Wasser ebenfalls zu dem Spitzkohl geben und für ca. 13–15 Min. (je nach Nudelsorte) köcheln lassen. Eventuell noch mehr Wasser dazugießen, bis die Nudeln bedeckt sind. Wenn die Nudeln gar sind, alles mit Parmesan und Oregano vermischen und servieren.

Schoko-Pancakes mit Pfirsichen // 4 Portionen

Die Eier mit dem Zucker und 2 EL heißem Wasser schaumig schlagen. Den Quark und 100 ml Milch einrühren. Das Kakaopulver fein sieben, mit dem Mehl mischen und unter den Teig rühren. In einer beschichteten Pfanne etwas Butter zerlassen. Für jeden Pancake ca. 2 EL Teig hineingeben und auf beiden Seiten goldbraun backen. Nach und nach ca. 12 Pancakes backen, zwischendurch immer wieder etwas Butter in die Pfanne geben. Fertige Schoko-Pancakes nach Belieben im Backofen bei 50 °C warm halten. Die restlichen 50 ml Milch in einem kleinen Topf erwärmen. Die Schokolade in Stücke brechen und in der Milch schmelzen. Die Pfirsiche waschen und trocknen, dann in Spalten schneiden und entsteinen. Wenn alle Pancakes gebacken sind, die restliche Butter in der Pfanne zerlassen und die Pfirsichspalten kurz darin schwenken. Die Pancakes mit den Pfirsichen und der Schokoladensoße anrichten.