

Kistenvorschau für die KW28

Für die KW 28 (10. bis 14. Juli 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland, Bioland-zertifiziert)
- Strauchtomaten (Deutschland, Bioland-Hof Ackerlei)
- Bundzwiebeln (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- Auberginen
- Äpfel (Naturland-Hof Blank)
- Nektarinen

Das Brot der Woche:

- Essener Brot, 750 g // 5,25 € (Bäckerei biokaiser)

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

Neu im Online-Shop: „JUBILÄUMSKÄSE“!



Im Zuge unseres 25. Jubiläums, starten wir die NOVUM teilt/ Aktion „Jubiläumskäse“. Das Besondere: am Jahresende werden satte **25% des Erlöses** einer gemeinnützigen Organisation gespendet. [Erfahren Sie hier mehr!](#)

Liebe Grüße von Ihrem NOVUM-Team



Produktinfo: Aubergine

Die Aubergine, auch Eierfrucht genannt, gehört, wie auch die Tomate, zu der großen Gruppe der Nachtschattengewächse. Wie der Name schon verrät, wachsen diese Pflanzen nachts, weswegen sie ihren geheimnisvollen Namen haben. Ein echter Klassiker mit Aubergine ist das in Frankreich so beliebte Ratatouille, eine Gemüsemischung aus Paprika, Tomate und Aubergine, die gut zu Kartoffeln oder Fisch passt. Auf keiner Mezze-Tafel darf die orientalische Auberginenpaste Babaganoush fehlen. Der cremige Dip passt gut zu Gemüse, aber auch Lamm oder Brot. Ob mit Fleisch, Bulgur oder Gemüse – Auberginen sind perfekt zum Füllen geeignet. Einfach halbieren, Fruchtfleisch nach Wahl mit Fleisch oder Gemüse mischen und herzhaft mit Käse überbacken. Auch gegrillt oder frittiert schmecken Auberginen gut. Anders als Tomaten oder Paprika enthalten Auberginen nur sehr wenig Vitamin C. Sie sind dafür reich an den Mineralstoffen Kalium, Kupfer und Mangan. Kalium ist unter anderem wichtig für unser Nervensystem, Kupfer unterstützt die Aufnahme von Eisen und Mangan ist Bestandteil einiger Enzyme. Wie Tomaten enthalten auch Auberginen das natürliche Gift Solanin. Es kommt jedoch größtenteils in unreifen Früchten vor und wird zudem beim Kochen zerstört. Auch geringe Mengen Nikotin sind in Auberginen enthalten, allerdings längst nicht ganz so viel wie eine alte, fehlerhafte Analyse behauptete.

Rezeptvorschau für die KW28

Kräutersuppe // 4 Portionen // vegetarisch

1 Bund Bundzwiebeln, 4 Bund verschiedene Kräuter (z. B. Kerbel, Dill, Petersilie), 100 g Blattspinat, 1 Kästchen Kresse, 300 g Kartoffeln, 1 EL Butter, 800 ml Gemüsebrühe, 125 g Schlagsahne, geriebene Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Auberginen Pizza // 2 Portionen // vegetarisch

1 Aubergine, 2 EL Olivenöl, 15 g Salami, 160 g geriebener Mozzarella, 120 g Tomatensoße, 1 TL italienische Kräuter, Kräutersalz, Pfeffer

Gemüse mit Ricottahaube // 4 Portionen // vegetarisch

600 g Tomaten, 300 g Zucchini, 2 Zweige Thymian, 1 Bund Basilikum, 2 Knoblauchzehen, 1 Stück Zitronenschale, 500 g Ricotta, 50 g Semmelbrösel, 100 g geriebener Parmesan, 2 Eier, 2 EL Olivenöl, 1 TL flüssiger Honig, Salz, Pfeffer

Nektarinen Crumble

600 g Nektarinen, 125 g Butter, 170 g Mehl, 150 g Zucker (+ 3 weitere EL Zucker), 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker, 50 g gemahlene Mandeln, 200 g Joghurt, 1 Prise Salz, 250 g Mascarpone, 1 Vanilleschote, 1 Zitrone, 2 Orangen, Minze und Puderzucker zum Garnieren



Zutaten

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

Kohlrabi-Carpaccio // 3 Portion // vegetarisch

Kohlrabi schälen und mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben schneiden. Einen großen flachen Teller mit den Kohlrabischeiben belegen und mit einer feinen Prise gemahlenem Pfeffer bestreuen. Aus Olivenöl, Weißweinessig und Sahnemeerrettich ein Dressing rühren. Evtl. ein wenig Wasser hinzufügen. Mit gemahlenem Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Petersilie grob hacken und in die Soße geben. Das Kohlrabi-Carpaccio mit dem Salatdressing beträufeln. In einer kleinen Pfanne die Sonnenblumenkerne trocken rösten (ohne Fett), bis sie anfangen zu duften. Als Topping über das Kohlrabi-Carpaccio streuen.

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

Zucchini-Salat // 4 Portionen // vegetarisch

Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl, Zitronensaft und Honig zusammenrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Petersilie waschen, trocken-schütteln und kleinhacken. In den Salat geben und miteinander vermengen. Optional schmeckt auch Feta dazu.

300 g Staudensellerie (geputzt), 1 Ei,
¼ l Gemüsebrühe, Muskat, Pfeffer, Salz,
Cayennepfeffer, 50 g Käse gerieben,
1 Becher Sauerrahm

Überbackener Staudensellerie // 4 Portionen // vegetarisch

Die Selleriestangen der Länge nach halbieren und in 7–8 cm lange Stücke schneiden. Währenddessen ¼ l Gemüsebrühe aufkochen und die Selleriestücke für 5 Min. darin kochen. Diese wieder aus der Brühe holen, gut abtropfen lassen und in eine Auflaufform schichten. Anschließend den Sauerrahm mit dem Ei, Pfeffer, Cayennepfeffer, Salz und Muskat verquirlen und die Masse über die Selleriestangen gießen. Zum Schluss mit geriebenem Käse bestreuen und ca. 30 Min. bei 200 °C im Ofen backen. Dazu schmeckt frisches Baguette.

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

Pflaumenkompott

Die Pflaumen waschen, Stiele entfernen, vierteln und entsteinen. Anschließend in einem Topf mit dem Traubensaft, Zucker, Vanillezucker und Zimt zugedeckt zum Kochen bringen. Die Früchte auf der niedrigsten Wärmestufe weichkochen (dabei nicht durchrühren). Das Kompott erkalten lassen und evtl. mit etwas Zucker nach-süßen. Das Pflaumenkompott schmeckt gut zu Grießbrei, Milchreis, Pfannkuchen, Quarkspeisen sowie Vanillepudding.