

## Kistenvorschau für die KW 29

Für die KW 29 (17. bis 21. Juli 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- Rote Bete, neue Ernte (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- Wirsing, neue Ernte (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- Paprika, gelb
- Äpfel (Deutschland)
- Pfirsiche, gelb

Das Brot der Woche:

- Sonnenblumenbrot, 750 g // 4,49 € (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 Aktion NOVUM teilt/ „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: Rote Bete

Die Bete ist eine Zuchtform der gemeinen Rübe (*Beta Vulgaris*). Insgesamt gibt es drei verschiedene Sorten an Beten: Weiße, Gelbe und Rot-Weiß-geringelte Bete, die als wunderbares Wintergemüse gelten. Bei der Roten Bete handelt es sich um eine zweijährige krautartige Pflanze, die in der Regel einjährig kultiviert wird. Je nach Sorte bilden diese runde bis zylinderförmige Rüben und Blattrosetten aus. Die Blütenstängel kommen meist im zweiten Jahr. Die Hauptsaison ist von September bis März, Nebensaison von Mai bis August. Abhängig von der Sorte, erfolgt der Anbau der Bete bis spätestens Anfang Mai. Junge Exemplare können dann ca. 3–4 Monate nach Aussaat geerntet werden. Ausgewachsene Beten hingegen sind erst ab Juli zu finden. Rote Bete ist sehr gesund. Sie enthält wichtige Nährstoffe wie Vitamin B, Eisen, Magnesium, Kalium und reichlich Folsäure. Außerdem ist sie ein Großlieferant für Nährstoffe, die es nur in wenigen Lebensmitteln gibt. Geschmacklich sind die Gelben oder Weißen Beten ein wenig milder und süßer als die Rote Bete.



## Rezeptvorschau für die KW 29

### Rote-Bete-Auflauf // 4 Portionen // vegetarisch

2 große Rote Bete, 1 Knoblauchzehe, 1 Lorbeerblatt, 100 g Frischkäse, 250 g Saure Sahne, 1 TL Zucker, 1 TL Kümmel, Salz, Pfeffer

### Sommerlicher Wirsingsalat // 4 Portionen // vegetarisch

250 g junger Wirsing, 1 Bund Radieschen, ½ Bund Petersilie, ½ Bund Schnittlauch, 1 EL Sojasoße, 1 EL Sesamöl, 3 EL Sonnenblumenöl, 2 EL Weißweinessig, ½ EL Honig, 1 Pck. Fetakäse

### Paprika-Curry-Dip // 4 Portionen // vegetarisch

500 g Paprika gelb, 2 Knoblauchzehen, 40 g Semmelbrösel, 20 g geriebener Parmesan, 5 EL Olivenöl, ½ TL Currypulver, Salz, Pfeffer

### Ofenpfirsiche mit Nuss Crunch // 4 Portionen // vegetarisch

4 große Pfirsiche, 9 EL Ahornsirup, 100 g Cashewkerne, 50 ml Zitronensaft, 1–2 EL Zitronenschale, 1 Vanilleschote (Mark), 50–70 ml Milch, 2 EL hartes Kokosfett, 80 g Haferflocken, 30 g Kokosflocken, 25 g Walnüsse oder Pekannüsse gehackt, 3 EL Kürbiskerne, 20 g Pinienkerne, 2 TL Zimt, 1 Prise Salz

## Zutaten

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

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

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

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

## Kräutersuppe // 4 Portionen // vegetarisch

Kräuter und Spinat waschen und trockentupfen. Kräuter von den Stängeln zupfen, die Stängel hacken. Kresse bis auf einen kleinen Rest zum Garnieren mit einer Schere abschneiden, abspülen und trockentupfen. Kartoffeln schälen, abspülen, abtropfen lassen und klein würfeln. Bundzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, gehackte Kräuterstängel, Bundzwiebel und Kartoffelwürfel darin dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe zugießen, etwa 15 Min. bei schwacher Hitze leicht kochen. Abgezupfte Kräuterblättchen/-spitzen und den Spinat hacken. Zur Suppe geben und alles gut pürieren. Sahne in die Suppe geben und kurz erwärmen aber nicht mehr kochen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit Kresse garniert servieren.

## Auberginen Pizza // 2 Portionen // vegetarisch

Die Aubergine waschen, abtrocknen und senkrecht in Scheiben schneiden. Auberginenscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Beide Seiten mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 10 Min. backen. Die Tomatensoße mit den italienischen Kräutern vermischen. Die Auberginenscheiben herausnehmen und jede Scheibe mit der Tomatensoße bestreichen. Mit dem Käse bestreuen und mit Salamistücken belegen. Die Auberginen Pizza nochmal in den Ofen schieben und weitere 10 Min. backen.

## Gemüse mit Ricottahaube // 4 Portionen // vegetarisch

Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Beides abwechselnd dachziegelartig in eine große flache ofenfeste Form schichten. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. die Kräuter waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Thymian auf das Gemüse streuen. Basilikum fein hacken. Knoblauch schälen und durchpressen, Zitronenschale fein würfeln. Den Ricotta mit Semmelbröseln, der Hälfte vom Parmesan und den Eiern gründlich verrühren. Basilikum, Knoblauch, Zitronenschale untermischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl mit Salz, Pfeffer und dem Honig verrühren und auf der Tomaten-Zucchini-Mischung verteilen. Dann die Ricottamasse über das Gemüse geben und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Das Gratin im Backofen etwa 25 Min. backen.

## Nektarinen Crumble // 4 Portionen // vegetarisch

Für die Streusel die Butter mit Mehl, 100 g Zucker, Mandeln und Salz verkneten. Auf einem Blech mit ausgelegtem Backpapier verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft ca. 30 Min. kross backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Für die Creme den Mascarpone mit Joghurt und 50 g Zucker verrühren. Mit Vanillezucker, Zitronensaft und -schale abschmecken. Die Creme im Kühlschrank kaltstellen. Die Orangen halbieren und den Saft auspressen. Die Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und würfeln. Die Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herausschaben. In einem Topf 3 EL Zucker kurz schmelzen lassen. Mit dem Orangensaft ablöschen und das Vanillemark untermischen. Die Vanilleschote dazugeben und aufkochen lassen bis der Zucker sich aufgelöst hat. Die Nektarinen dazugeben und 1 Min. mitkochen. Topf vom Herd nehmen und zugedeckt abkühlen lassen. Die Vanilleschote entfernen und die Nektarinen in eine flache Form geben. Die Mascarponecreme darauf verstreichen und mit den Streuseln bestreuen. Mit Puderzucker bestäuben und mit Minzblättern garniert servieren.