

Kistenvorschau für die KW 30

Für die KW 30 (24. bis 28. Juli 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- Möhren, neue Ernte (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- Knoblauch, frisch (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- Mangold bunt
- Äpfel (Deutschland)
- Pflaumen gelb

Das Brot der Woche:

- Kasteler Brot, 1000 g // 4,69 € (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: Möhren

Die Möhren oder Mohrrüben, auch Wurzeln, Karotten oder Rübli (in Süddeutschland) genannt, sind in Deutschland nach wie vor das beliebteste Wurzelgemüse, das auf unseren Märkten ganzjährig angeboten wird. Der Unterschied zwischen Möhren und Karotten ist eine reine Formsache: Karotten, so heißen oft die frühen, kleinen Möhrchen, sind kurz und stumpf, Möhren dagegen länglich und schmal. Ansonsten werden die verschiedenen Sorten nach ihrer Reifezeit eingeteilt: die Treib- und Frühmöhren (meist in Karottenform), die Sommer- und Herbstmöhren in Zylinderform sowie die Spät- und Lagermöhren in Kegelform. Dank der guten Lagerfähigkeit kann das gesunde Gemüse zu jeder Jahreszeit auf den Tisch kommen. Möhren schmecken immer. Kinder mögen sie genauso wie ausgemachte Feinschmecker oder Rohkostliebhaber. Darüber hinaus ist das Gemüse aufgrund seiner guten Verträglichkeit auch für Schonkost geeignet. Der hohe Karotingehalt der vitaminreichen Möhren macht diese Wurzel besonders wertvoll. Karotin ist eine Vorstufe des Vitamin A, wichtig für die Sehkraft und zur Blutreinigung. Die Möhre besitzt unter allen Gemüsearten den weitaus höchsten Karotingehalt. Karotinoide (sind z. B. in allen rot-gelben Gemüsearten sichtbar) zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen, die vom Menschen in erster Linie als Farb-, Duft- oder Aromastoffe wahrgenommen werden. Sie dienen u. a. als Boten- und Abwehrstoffe und einige von ihnen üben im menschlichen Körper eine Schutzfunktion für die Gesundheit aus.

Rezeptvorschau für die KW 30

Sommerlicher Apfelsalat // 4 Portionen // vegetarisch

1 großer Apfel, 3 Möhren, 1 Handvoll getrocknete Cranberries, 1 Handvoll Cashewkerne, ½ Eichblattsalat, 2 EL Joghurt, 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1 TL mittelscharfer Senf, 1 TL flüssiger Honig, Salz, Pfeffer

Spaghetti mit Mangold // 4 Portionen // vegetarisch

700 g Mangold, 1 kleiner Knoblauch frisch, 4 EL Olivenöl, 5 Schalotten, 400 g Spaghetti, 4 Sardellenfilets, 250 ml Weißwein (od. Gemüsebrühe), 1 TL Honig, etwas Meersalz, geriebener Parmesan

Möhren-Mangold-Gemüse // 2 Portionen // vegan

500 g Möhren, 250 g Mangold bunt, 1 Knoblauchzehe, 100 g Kichererbsen (Dose), 3 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 TL Kreuzkümmel, 1 EL Zitronensaft, 1 Handvoll frische Minze, 1 Handvoll frischer Koriander, 100 g Sojade Naturjoghurt, Salz, Pfeffer

Ofenpfannkuchen mit Pflaumen und Pekannüssen // 2 Portionen // vegetarisch

5 Pflaumen, 70 g Dinkelmehl (Typ 630), 120 ml Milch, 1 EL Butter, 2 Eier, 50 g + 10 g Zucker, 1 TL Zimt, 1 TL Vanilleextrakt, eine Prise Salz, 30 g Pekannusskerne, Puderzucker, 50 g griechischer Joghurt, ofenfeste Pfanne



Zutaten

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

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

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

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

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

In einem Topf saures Essigwasser mit einem Lorbeerblatt, dem Zucker, Salz und dem Kümmel mischen und die Rote Bete ungeschält für ca. 20 Min. darin köcheln lassen. Anschließend abgießen und gut abkühlen lassen. Die Rote Bete schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Für die Soße den Frischkäse, Sahne, Salz, Pfeffer miteinander verrühren und die Knoblauchzehe hineinpressen. Eine Auflaufform leicht fetten und die Rote Bete Scheiben reinlegen. Mit der Soße begießen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 20 Min. backen.

Sommerlicher Wirsingsalat // 4 Portionen // vegetarisch

Den Wirsing halbieren, den Stunk ausschneiden und in sehr feine Streifen schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Kräuter waschen, trocknen und kleinschneiden. Alles in eine große Schüssel geben. Für den Dressing die Sojasoße mit dem Essig, Honig und dem Sesam- und Sonnenblumenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Salat geben. Den Salat eine halbe Stunde ziehen lassen. Den Feta mit den Händen zerkrümeln und unter den Salat geben und servieren.

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

Die Paprika halbieren, Kerngehäuse und die hellen Häute entfernen. Waschen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Die Paprika im vorgeheizten Backofen grillen bis diese dunkle Flecken bekommt und sich die Haut aufbläht. Herausnehmen, die Haut abziehen und abkühlen lassen. Die Paprikaschoten in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und zu der Paprika pressen. Alles mit einem Pürierstab mixen. Die Semmelbrösel, Currypulver und den Parmesan unterrühren und nochmal pürieren. Das Olivenöl unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Gebrauch abgedeckt im Kühlschrank lagern. Der Dip passt gut aufs Brot oder zu gegrilltem Fleisch und Gemüse.

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

Cashewkerne über Nacht, mindestens aber 4 Std. in klarem Wasser einweichen lassen. Pfirsiche waschen, halbieren, den Kern entfernen und mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Pfirsiche mit 3 EL Ahornsirup beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft für 30 Min. backen. Für die Creme die Cashewkerne abgießen und mit der Milch, 2 EL Ahornsirup, Zitronensaft, Zitronenabrieb und dem Mark aus der Vanilleschote pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz Esslöffelweise mit Wasser verdünnen und mit Zitronensaft und Ahornsirup abschmecken. Für den Nuss-Crunch die Walnüsse groß hacken. In einer Pfanne 2 EL Kokosfett erhitzen. Zuerst die Haferflocken und Kokosraspeln anbraten, dann die Nüsse dazugeben und mitbraten. Nach ein paar Minuten den Zimt, etwas Salz und 4 EL Ahornsirup dazu geben und gut umrühren. Alles noch etwas rösten lassen, dabei immer wieder umrühren. Die Pfirsiche mit der Zitronencreme und dem Nuss-Crunch anrichten.