

## Kistenvorschau für die KW 31

Für die KW 31 (31. Juli bis 04. August 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat** (Deutschland, Bioland-Hof Förster)
- **Möhren, neue Ernte** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Zucchini** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Strauchtomaten** (Deutschland, Bioland-Hof Ackerlei)
- **Zwetschgen** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Äpfel** (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- **Dinkel Hirsebrot, 750 g // 4,99 € (Bäckerei biokaiser)**

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

### Sommerliche Bio-KochKisten für jeden Tag!



Haben Sie schon unsere neuen sommerlichen Rezepte im Online-Shop entdeckt? Probieren Sie unsere gefüllte Zucchini oder die Asia-Sommerrollen. Dieses leichte Sommergericht bieten wir gleich in zwei leckeren Varianten an.

Sonnige Grüße  
Ihr NOVUM-Team



### Produktinfo: Tomate

Die Tomate (*Lycopersicon esculentum*) – auch als Paradiesapfel oder Liebesapfel bekannt – ist ein Nachtschattengewächs. Ursprünglich kommt sie aus Ecuador, Südamerika und Peru. Tomaten gibt es in vielen Sorten, wie zum Beispiel gelbe Tomaten, Kirschtomaten, Salattomaten, Eiertomaten und Fleischtomaten. Der rote Farbstoff Lycopin gehört zu den Karotinoiden. Sie wirken antioxidativ und krebsvorbeugend und ist in verarbeiteten Tomaten besonders hoch. Tomaten enthalten außerdem Vitamin C und Kalium für das Immunsystem und Mineralstoffhaushalt. Reife Tomaten haben einen eher niedrigen Säuregehalt und dafür aber hohen Zuckergehalt. Die höchste Konzentration an Vitamin C, Zucker, Fruchtsäure sind in Freilandtomaten zu finden.



## Rezeptvorschau für die KW 31

### Möhren-Tomaten-Suppe // 4 Portionen // vegetarisch

5 große Strauchtomaten, 2 große Möhren, 6 getrocknete Tomaten in Öl, 2 Knoblauch, 3 rote Zwiebeln, 1 EL Tomatenmark, 300 ml Möhrensaft aus feldfrischen Möhren, kleines Stück Ingwer, 1 TL Zucker, 300 ml passierte Tomaten, 200 ml Gemüsebrühe, 100 ml Schlagsahne, 5 EL geriebener Parmesan, 4 EL Naturjoghurt, 3 EL Pinienkerne, Salz, Pfeffer

### Zucchini-Tortellini-Auflauf // 2 Portionen // vegetarisch

2 Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 250 g Gemüse Tortellini aus dem Kühlregal, 60 g Erbsen (TK), 125 ml Gemüsebrühe, 200 g Schlagsahne, Olivenöl, 125 g Mozzarella, ½ Bund Dill, ½ Bund Petersilie, Muskatnuss, Salz, Pfeffer

### Apfel-Zucchini-Salat // 2 Portionen // vegetarisch

250 g Zucchini, 1 Apfel, 150 g Schmand, 2 EL Zitronen Mayonnaise, 1 TL Honig, 1 TL Senf, 1 TL gekörnte Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, ½ Saft einer Limette, ½ Bund frische Minze

### Blätterteig-Zwetschgen-Tarte // 4 Portionen // vegetarisch

700 g Zwetschgen, 1 Packung frischen Blätterteig, Pflaumenmus, 1 EL Zimt, 1 EL Zucker, 1 Tafel Zartbitterschokolade, 1 Ei

## Zutaten

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

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

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

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

## Sommerlicher Apfelsalat // 4 Portionen // vegetarisch

Apfel waschen, halbieren und entkernen. Vierteln und feine Spalten schneiden. Die Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Den Salat waschen, trockenschleudern, halbieren und in feine Streifen schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Für das Dressing den Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft, Senf und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Salat geben. Cranberries und Nüsse dazugeben und nochmal gut vermischen.

## Spaghetti mit Mangold // 4 Portionen // vegetarisch

Die Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Währenddessen den Mangold waschen, putzen und die Blätter und Stiele in Streifen schneiden. Die Schalotten putzen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch halbieren, putzen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Sardellen auf Küchenpapier abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und Schalotten glasig andünsten. Die Mangoldstiele und den Knoblauch dazugeben und ca. 5 Min. mitdünsten lassen. Dann die Mangoldblätter und Sardellen dazugeben und mit dem Wein bzw. der Gemüsebrühe ablöschen. Alles ca. 10 Min. köcheln lassen und dann mit Honig und Meersalz abschmecken. Die Spaghetti in die Pfanne geben und alles vermischen. Mit geriebenem Parmesan Käse servieren.

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

Möhren und Zwiebel putzen, schälen und in Würfel schneiden. Den Mangold waschen und die Stiele abtrennen. Stiele in Streifen schneiden und die Blätter grob hacken. Die Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel glasig anbraten. Die Möhren dazugeben und ca. 5 Min. mitdünsten. Mangoldstiele, Kichererbsen und Kreuzkümmel dazugeben und den Knoblauch hineinpresse. Weitere 5 Min. dünsten und danach die Mangoldblätter hinzufügen und zusammenfallen lassen. Pfanne vom Herd nehmen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer abschmecken. Den Koriander und die Minze waschen, abtupfen und grob hacken. Zu dem Gemüse in die Pfanne geben. Den Joghurt mit 1 EL Olivenöl verrühren und mit der Gemüsepfanne servieren.

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

Für den Teig Mehl mit 50 g Zucker, etwas Salz verrühren. Milch, Eier und Vanilleextrakt dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren und ca. 20 Min. ruhen lassen. Die Pflaumen waschen, halbieren, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Pekannüsse grob hacken. 10 g Zucker mit dem Zimt mischen und mit den Pflaumen vermischen. In einer beschichteten Pfanne die Pflaumen etwas karamellisieren lassen, die Nüsse dazugeben und rösten lassen. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und dabei eine ofenfeste Pfanne mit aufheizen lassen. Die Pfanne vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Die Butter hineingeben, schmelzen lassen und schwenken damit der Rand auch eingefettet ist. Den Teig schnell in die Pfanne gießen und zurück in den Ofen geben. Für ca. 15–20 Min. backen lassen. Herausnehmen und auf einen Teller gleiten lassen. Einen Klecks Joghurt und die Pflaumen-Nuss-Mischung draufgeben und mit Puderzucker bestäuben.