

Kistenvorschau für die KW 32

Für die KW 32 (7. bis 11. 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)
- **Pastinake** (Deutschland, Biolandhof Ackerelei)
- **Landgurke** (Deutschland)
- **Birne Guyot, neue Ernte** (Frankreich)
- **Mini Wassermelone ca. 1 kg** (Spanien)

Das Brot der Woche:

- **Kraft Ballastbrot , 750 g // 5,10 € (Bäckerei biokaiser)**

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

NOVUM-Event Pilzwanderung:



Ende September ist es wieder soweit, wir veranstalten unsere jährliche Pilzwanderung mit Sachverständiger Begleitung. Hier können Sie viel Wissen über Pilze erlangen und was man beim Sammeln beachten sollte. [Sichern Sie sich jetzt schon Ihren Platz!](#)

Viele Grüße

Zum
Event

Rezeptvorschau für die KW 32

Mozzarella-Melonen Salat mit Fenchel

750 g Wassermelone, 150 g Fenchelknolle, 4 Radicchio Blätter, einige grüne Eichblatt/Batavia Salatblätter, 300 g Mozzarella, 5 Stängel Basilikum, 20 g Erdnüsse, 1 rote Chilischote, 6 EL Himbeeressig, 4 EL flüssiger Honig, 6 EL Wasser, Salz, 6 EL Olivenöl

Pastinaken Linsen Curry // 2 Portionen

400 g Pastinaken, 100 g rote Linsen, 100 g Zwiebel, 2 TL Currypulver, ½ TL Kurkumapulver, ½ TL Garam Masala, 2 EL Erdnüsse geröstet, Öl, Gemüsebrühe-Pulver

Sommersalat

200 g Salat, 1 Paprika, 1 Salatgurken, 300 g Möhren, 250 g Cherrytomaten, 1 Bund Schnittlauch, 1 Becher Joghurt, 2 EL Senf, mittelscharfer, Honig, Salz und Pfeffer

Möhren-Hirsefrikadellen

100 g Hirse, etwas Olivenöl, ¼ l Gemüsebrühe, 400 g Möhren, Salz, Pfeffer, Muskat, 3 Eier, Haferflocken.

Produktinfo: Wassermelone

Ursprünglich stammt die Wassermelone aus Zentralafrika. Besonders in den sehr heißen Ländern wird sie daher aufgrund ihres Wasseranteils von mehr als 90 % als Wasserspender und Durst-löcher sehr geschätzt. In der heutigen Zeit wird sie zum größten Teil im Mittelmeerraum, aber auch beispielsweise in Israel und Nordafrika, angebaut.

In der Wassermelone ist fast nur Wasser enthalten. Daher ist sie sehr kalorienarm und wird gerne auch als Hilfe beim Abnehmen eingesetzt. 100 g Wassermelone enthalten nur 24 kcal. Die für die Haut wichtigen Vitamine A und C sind in großen Mengen in der Wassermelone enthalten. Das Vitamin A regt den Stoffwechsel der Haut an. Da Wassermelone gesund ist, wirkt sie in Kombination mit dem hohen Wassergehalt auf die Haut in der Form, dass diese nicht austrocknet. Desweiteren helfen beide Vitamine sowie Beta-Cartin bei der Minderung von stressbedingten Schäden sowie von schädlichen Einwirkungen durch Medikamenten, Nikotin und Giften der Umwelt. Das enthaltene Vitamin C ist ein besonders wichtiger Bestandteil für das Immunsystem, sorgt für gute Laune und verbesserte Konzentration.



Zutaten

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

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

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

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

Möhren-Tomaten Suppe // 4 Portionen // vegetarisch

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und beiseitestellen. Tomaten waschen, halbieren und den Stunk entfernen. Grob würfeln. Möhren und Zwiebeln putzen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Getrocknete Tomaten aus dem Glas nehmen, das Öl dabei auffangen und die Tomaten in Streifen schneiden. Das aufgefangene Öl in einen Topf geben und erhitzen. Die Zwiebeln, Knoblauch und die getrockneten Tomaten dazugeben und anbraten. Tomatenmark unterrühren und kurz mitbraten. Möhren und Tomatenstücke dazugeben, anbraten und mit der Brühe ablöschen. Den Zucker, Möhrensaft und passierte Tomaten dazugeben und ca. 20 Min. köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab pürieren. Sahne und den Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller verteilen und einen Klecks Naturjoghurt in die Mitte geben und mit den Pinienkernen bestreuen.

Zucchini-Tortellini Auflauf // 2 Portionen // vegetarisch

Zucchini waschen und mit einer Reibe grob raspeln. In ein Sieb geben, ausdrücken und abtropfen lassen. Die Zwiebel und Knoblauch putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen, abtupfen und klein hacken. Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Den Knoblauch dazugeben und mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei kleiner Hitze köcheln lassen. Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Kräuter unterrühren. Tortellini und Zucchini in eine kleine Auflaufform geben und mit den Erbsen vermengen. Die Sahne-Kräuter Mischung darüber gießen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und über dem Auflauf verteilen. In einem vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 20 Min. backen.

Apfel-Zucchini Salat // 2 Portionen // vegetarisch

Die Zucchini waschen und auf einer Reibe grob reiben. Die Zucchini ein Sieb geben, mit den Händen etwas drücken und abtropfen lassen. Die Limette halbieren und auspressen. Den Apfel waschen, entkernen und ebenfalls reiben. In eine Schüssel füllen und mit dem Limettensaft verrühren. Die Minze waschen, abtupfen und etwas kleinschneiden. Zu dem Apfel geben. Die Zucchini nochmals ausdrücken und auch in die Schüssel geben. Den Schmand mit der Mayonnaise verrühren. Den Honig, Senf und Gemüsebrühe unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu dem Salat geben. Gut durchrühren und etwas durchziehen lassen.

Blätterteig-Zwetschgen Tarte // 4 Portionen // vegetarisch

Die Schokolade über einem Wasserbad schmelzen lassen und warmhalten. Zwetschgen waschen, halbieren, entkernen und der Länge nach in Scheiben schneiden. Den Blätterteig ausrollen und in vier gleiche Stücke schneiden. Die Stücke mit einer Gabel rundherum eindrücken und die Mitte an einigen Stellen einstechen. Die Mitte des Teiges mit etwas Pflaumenmus bestreichen und mit den Zwetschgenscheiben dachziegelförmig belegen. Das Ei aufschlagen und mit der Gabel verquirlen. Die Ränder der Tarte damit bestreichen. Den Zucker und Zimt vermischen und über die Zwetschen streuen. Einen Pizzastein im Ofen bei 250 °C Grill vorheizen und die Tartes darauf ca. 15–20 Minuten goldbraun backen. Die flüssige Schokolade darüber tröpfeln und mit einer Kugel Eis oder Sahne noch warm servieren.