

Kistenvorschau für die KW 33

Für die KW 33 (14. bis 18. 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)
- Tomaten (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- Kohlrabi (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- Pfirsiche gelb (Spanien)
- Bananen (Dominikanische Republik)

Das Brot der Woche:

- Roggenbrot, 1.000 g // 4,49 € (Bäckerei biokaiser)

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

Neuer „JUBILÄUMSKÄSE“ im August!

Freuen Sie sich im August über einen neuen Käse in unserer NOVUM teilt/-Aktion „Jubiläumskäse“. Das Besondere: am Jahresende werden satte **25 % des Erlöses** einer gemeinnützigen Organisation gespendet. [Erfahren Sie hier mehr!](#)

25%
werden
geteilt!



Rezeptvorschau für die KW 33

Kohlrabitaler in knuspriger Käsepanade

2 Kohlrabi, 4 Eier, 60 g geriebenen Käse (z. B. Gouda), 60 g Brösel oder Paniermehl, 2 TL Salz, 2 TL Pfeffer, 6 EL Öl zum Braten

Tomatenbrotsalat mit Lauchzwiebeln

250 g Tomaten, 250 g Dinkelbaguette, 2 Lauchzwiebeln, 2 EL Petersilie, gehackt, 6 EL Olivenöl, ½ Zitrone, den Saft davon, Pfeffer aus der Mühle, Salz

Tomaten-Zucchini-Auflauf mit Feta

1 kg Tomaten, 1 kg Zucchini, 400 g Feta Käse, Salz, Pfeffer, ½ Bund Oregano, ½ Bund Basilikum, Fett für die Form

Pfirsichcreme

4 halbe Pfirsiche, 2 EL Zitronensaft, 1 Becher Joghurt, 1 Pk. Vanillezucker, 1 Becher Schlagsahne, 4 Blätter Gelatine, 2 Eier, 2 EL Wasser, 2 EL Zucker, 1 TL Zucker

Produktinfo: Kohlrabi

Kohlrabi ist auch als Oberkohlrabi oder Oberrübe bekannt und gehört zur Kohlfamilie. Um die dicke, runde, plattrunde oder ovale und bis zu 20 cm große Knolle wachsen Blätter, die wegen ihrer dicken Stängel deutlich sichtbare „Narben“ auf dem Kohlrabi hinterlassen. Ein Kohlrabi kann entweder blassgrün oder violett bis blau sein. Im Inneren findet sich aber bei allen Sorten cremefarbenes Fruchtfleisch, das im Geschmack nur leicht an Kohl erinnert und dabei leicht süßlich und nussig ist. Das feine Aroma verdankt der Kohlrabi den in ihm enthaltenen Schwefel- und Senfölen. Bei uns ist Kohlrabi das ganze Jahr über erhältlich. Von Juni bis November findet man auf deutschen Märkten heimische Freilandware. Von April bis Juni bekommt man Kohlrabi aus deutschen Treibhäusern.



Zutaten

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

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

400 g Pastinake, 100 g rote Linsen,
100 g Zwiebel, 2 TL Currypulver,
½ TL Kurkumapulver,
½ TL Garam Masala,
2 EL Erdnüsse geröstet, 1 EL Öl,
Gemüsebrühe-Pulver

750 g Wassermelone,
150 g Fenchelknolle,
4 Stk. 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

Sommersalat

Salat, waschen und gut abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke zerpfücken und in eine Schüssel geben. Paprika in kleine Streifen schneiden. Gurke und Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten halbieren. Alles unter den Salat heben. Joghurt mit Zitronensaft, fein gehacktem Schnittlauch und Senf in einer Schüssel glattrühren. Mit Honig und Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben und vermengen

Möhren-Hirsefrikadellen

Hirse unter fließendem Wasser gut abspülen und im Olivenöl kurz anschwitzen, mit Gemüsebrühe auffüllen und das ganze 15–20 Min. bei geringer Hitze quellen lassen. Möhren fein reiben (abtropfen) unter die Hirsemasse geben, mit den Gewürzen abschmecken. Eier unterrühren und mit Haferflocken binden. Frikadellen formen und in Olivenöl braten. Dazu passen: Kartoffeln und eine Schmandsoße.

Pastinake Linsen Curry // 2 Personen

Die geputzte Pastinake in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln in Öl goldgelb anschwitzen, die Gewürze dazugeben und ein wenig mit anrösten. Die Pastinaken-Würfel und die roten Linsen mit in den Topf geben. Alles durchrühren und mit Wasser auffüllen, bis das Gemüse knapp bedeckt ist. Mit Gemüsebrühe-Pulver abschmecken. Evtl. noch mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen und bei kleiner Flamme so etwa 15 Min. köcheln lassen. Ab und zu umrühren damit nichts ansetzt. Vielleicht auch noch ein wenig Wasser nachfüllen. Ist alles gar, auf dem Teller anrichten und mit den Erdnüssen bestreuen. Passend dazu ist ein Gemüsereis.

Mozzarella-Melonen-Salat mit Fenchel

Für die Vinaigrette die Chilischote halbieren, entstielen, entkernen, abspülen und trocken tupfen. Chilischote sehr klein schneiden. Chili mit Himbeeressig, Honig, Wasser und Salz verrühren. Olivenöl unterschlagen und beiseitestellen. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Salat Blätter und den Radicchio abspülen und trocken tupfen. Radicchio Blätter in feine Streifen schneiden. Die grünen Salatblätter in größere Streifen schneiden oder klein zupfen. Die Melone halbieren, entkernen und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Schale mit einem Messer abschneiden. Melonenscheiben in kleine Dreiecke schneiden. Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Erdnusskerne grob hacken. Fenchel putzen, abspülen, abtropfen lassen und der Länge nach in sehr feine Scheiben schneiden. Mozzarella, Fenchelscheiben, Melonenstücke, Salatblätter und Basilikum in einer Schale anrichten. Salat mit der Vinaigrette beträufeln und mit Erdnusskernen bestreut servieren.