

Kistenvorschau für die KW 34

Für die KW 34 (21. bis 25. August 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster / Bioland-Hof Tollgrün)
- **Möhren, neue Ernte** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster / Bioland-Hof Tollgrün)
- **Spitzkohl** (Deutschland, Bioland-Hof Ackerlei)
- **Rote Bete** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster / Bioland-Hof Morgentau)
- **Zwetschgen** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Äpfel neue Ernte** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)

Das Brot der Woche:

- **Walnussbrot, 750 g // 4,99 € (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
Ihr NOVUM-Team

Zum
Event

Produktinfo: Zwetschgen

Die blauen, violetten, grün-gelben oder rötlichen Früchte reifen, je nach Sorte, von Anfang Juli bis in den Oktober. Für einige sind Pflaumen und Zwetschgen umgangssprachlich dasselbe – von Region zu Region gibt es für Zwetschgen noch weitere Bezeichnungen, z. B. Zwetsche oder Quetsche. Botanisch gesehen sind Zwetschgen aber eine Unterart der Pflaume. Die Familie der Pflaume ist mit weltweit 2000 Mitgliedern recht groß und wird in verschiedene Gruppen unterteilt, dazu zählen u. a. die „echten“ Edel-Pflaumen, die beliebten Zwetschgen, Mirabellen und Zibarten. Unterscheiden lässt sich die Zwetschge von der Edel-Pflaume nicht einzig durch die Optik. Die Pflaume reift früher, ist rundlich, das Fleisch meist goldgelb und außerordentlich saftig, der Kern lässt sich schwierig lösen und an der Schale erkennt man eine auffällige Bauchnaht. Zwetschgen hingegen sind länglicher, haben spitze Enden, ein festes grünliches Fruchtfleisch, der Stein lässt sich gut lösen und die Bauchnaht fehlt. Die Spätzwetschgen sollen den ersten Frost abbekommen, denn der schließt die Zellgewebe auf und macht die Zwetschgen noch süßer. Kenner meinen, dass die Spätzwetschge erst perfekt sei, wenn ihr spitzes Ende schon faltig ist, denn dann gibt es das beste Mus!



Rezeptvorschau für die KW 34

Möhren-Pommes mit Parmesan // 4 Portionen // vegetarisch

16 Möhren, 4 Knoblauchzehen, 5 EL Olivenöl, 8 EL Parmesan, Pfeffer aus der Mühle, Salz

Spitzkohl-Quiche // 4 Portionen // vegetarisch

800 g Spitzkohl, 240 g kalte Butter, 400 g Mehl, 2 TL Salz, 6 EL Wasser, 2 EL Butter, 2 EL Öl, 4 Eier, 2 Becher Frischkäse (alternativ Ziegenfrischkäse), 400 g Schmand, 200 g geriebener Käse, Muskat, Pfeffer, Salz

Nudeln mit Rote Bete und Feta // 4 Portionen // vegetarisch

2 Rote Bete, 600 g Nudeln (z. B. Spaghetti od. Penne), ½ Bund glatte Petersilie, 1 ½ Pck. Fetakäse, 4 Knoblauchzehen, etwas Olivenöl, Pfeffer aus der Mühle, Salz

Zwetschgen-Crumble // 4 Portionen // vegetarisch

800 g Zwetschgen, 125 g Butter, 100 g Zucker, 2 Pck. Vanillezucker, 150 g Mehl, 50 g gemahlene Mandeln, ½ TL Zimt, Salz, etwas Butter für die Form

Zutaten

2 Kohlrabi, 4 Eier, 60 g geriebener Käse (z. B. Gouda), 60 g Semmelbrösel od. Paniermehl, Salz, Pfeffer, Öl zum Braten

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

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

4 Pfirsichhälften, 2 EL Zitronensaft, 1 Becher Joghurt, 1 Pck. Vanillezucker, 1 Becher Schlagsahne, 4 Blatt Gelatine, 2 Eier, 2 EL Wasser, 2 EL + 1 TL Zucker

Kohlrabitaler in knuspriger Käsepanade // 4 Portionen // vegetarisch

Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen und die Kohlrabischeiben kurz darin blanchieren, abschrecken und anschließend mit einem Küchentuch trockentupfen. Den geriebenen Käse mit den Semmelbröseln (bzw. Paniermehl) vermengen. Das Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Taler in der Eimasse wenden und mit der Käse-Brösel-Mischung panieren. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Taler auf beiden Seiten goldbraun backen. Auf Küchenpapier legen und das überschüssige Fett aufsaugen. Schmeckt als Beilage oder mit Kräuterdipp.

Tomatenbrotsalat mit Lauchzwiebeln // 2 Portionen // vegan

Den Zitronensaft, 5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Petersilie mit einem Schneebesen verquirlen. Dazu die in Würfel geschnittenen Tomaten und in feine Ringe geschnittenen Lauchzwiebeln geben und gut miteinander vermengen. Alles für ca. eine halbe Stunde durchziehen lassen. Das Baguette in große Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl knusprig braten. In den Salat die noch lauwarmen Brotwürfel geben und untermischen und sofort servieren.

Tomaten-Zucchini-Auflauf mit Feta // 4 Portionen // vegetarisch

Die Zucchini und die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Fetakäse ebenfalls in Scheiben schneiden. Kräuter waschen und trockenschütteln. Nun eine Auflaufform einfetten und die Zucchini-, Tomaten- und Feta-Scheiben und in die Form schichten, das Gemüse dabei nach Geschmack mit Pfeffer und Salz würzen. Den auseinandergezupften Oregano zwischen den Scheiben verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 20 Min. backen. Währenddessen den Basilikum grob zerpfücken, über dem Auflauf verteilen und gleich servieren. Dazu passt frisches Dinkelbaguette.

Pfirsichcreme // 4 Portionen

Eier trennen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelbe, Wasser und 2 EL Zucker schaumig rühren. Pfirsiche in kleine Würfel schneiden. Zitronensaft, Joghurt und Vanillezucker verrühren. Gelatine auflösen. Temperatenausgleich mit 2–3 EL Joghurt. Die Gelatine in den Joghurt geben, verrühren und mit den Pfirsichstücken unter die Eiercreme heben. Im Kühlschrank fest werden lassen. Die Eiweiße zu Schaum schlagen, ebenso die Schlagsahne mit 1 TL Zucker steif schlagen. Creme mit Eischnee und Sahne vermischen, in kleine Schälchen füllen, evtl. garnieren und kühl stellen.