

Kistenvorschau für die KW 35

Für die KW 35 (28. August bis 1. September 2023) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster / Bioland-Hof Tollgrün)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Lauch, neue Ernte** (Deutschland, Bioland-Hof Ackerlei)
- **Tomaten** (Deutschland, Bioland-Hof Ackerlei)
- **Äpfel neue Ernte** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- **Honigmelone „Piel de Sapo“**

Das Brot der Woche:

- **5-Korn-Brot, 1000 g // 4,45 € (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



Rezeptvorschau für die KW 35

Tomatensalat mit Vanille-Dressing // 4 Portionen // vegetarisch

750 g Tomaten, 1 Handvoll Basilikumblätter, 2 Stiele Minze, 1 Zitrone, 1 EL Honig, ½ TL Vanillemark, 2 EL Weißweinessig, 4 EL Olivenöl, 60 g Feta, Salz, Pfeffer

Apfel-Lauch-Salat // 4 Portionen // vegetarisch

3 Stangen Lauch, 2 Äpfel, 500 g Zucchini, 200 g Edamer Käse, ca. 4 EL Apfelsaft, 4 EL Walnussöl, 4 EL Joghurt, 1–2 EL Dijonsenf, 1–2 EL Honig, 2 EL weißer Balsamico-Essig, Paprikapulver, ½ Bund Dill, ½ Bund krause Petersilie, 1 Gläschen Kapern (50 g), Pfeffer, Salz

Kartoffel-Feta-Auflauf mit Hackfleisch // 4 Portionen

3 Tomaten, 1 Stange Lauch, 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 300 g Rinderhackfleisch, 1 TL Butter, 200 g Feta, 200 ml Sahne, Chiliflocken, 2 TL Kräuter der Provence, Zucker, Pfeffer, Salz

Möhren Muffins

120 g Möhren, 200 g Dinkelmehl, 100 ml neutrales Öl, 100 g Rohrzucker, 2 TL Zimt, 1 Prise gemahlener Ingwer, 1 TL Backpulver, 1 TL Natron, 150 g Apfelmark ungesüßt, 50 g Tahini (Sesammas), 2 TL Apfelessig, 125 g Puderzucker, 2 EL Zitronensaft, 1 EL Kokosraspel

Produktinfo: Lauch

Lauch oder Porree, wie er in manchen Teilen Deutschlands genannt wird, war schon bei den Ägyptern, Römern und Griechen ein beliebtes Gemüse. Angeblich belohnte Pharao Cheops seine besten Krieger mit Lauch, der römische Tyrann Nero soll große Mengen davon gegessen haben, weil er hoffte, vom Lauch eine schönere Stimme zu bekommen. Heutzutage wird Lauch in Europa überwiegend in Frankreich und Belgien angebaut. Die schlanken Stangen mit dem knoblauchähnlichen Aroma bestehen aus einer Zwiebel am unteren Ende, einem saftigen, weißen Schaft und langen hell- bis blaugrünen Blättern. Lauch, oder genauer gesagt „allium porrum“, gehört zu den Lauchgewächsen. An Name und Geschmack lässt sich leicht erkennen, dass er mit Bärlauch, Knoblauch und Lauchzwiebeln verwandt ist. Die Abkürzung „Lauch“ wird aber meist nur für „Gemüselauch“ verwendet. Es gibt ungefähr 30 verschiedene Sorten. Der Erntezeit entsprechend lassen sich die Sorten grob in Sommer- und Winterlauch einteilen: Sommerlauch wird im Frühjahr gepflanzt und im Sommer geerntet. Sorten wie Volta und Faraday mit helleren Blättern und schlanken Schäften gehören zum sommerlichen Lauch. Winterlauch wie Fahrenheit und Galvani hat dagegen im Sommer Pflanzzeit und wird frühestens im Oktober geerntet. Solche Sorten haben dunkle, blau-grüne Blätter und dickere Schäfte. Aufgrund der Kälte wächst dieser Lauch langsamer und schmeckt intensiver.



Zutaten

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

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

Möhren schälen und anschließend in etwa 7 cm lange Stifte schneiden. Knoblauch schälen und klein hacken. Knoblauch und Möhrenstifte in eine verschließbare Schüssel geben. Olivenöl sowie Salz und Pfeffer dazugeben, Dose verschließen und kräftig schütteln, damit sich die Zutaten gleichmäßig vermischen. Parmesan in einen tiefen Teller geben und die Möhren darin wälzen. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Möhrenstifte auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen, dann für 25 Min. backen lassen. Die Pommes sind fertig, wenn der Käse knusprig ist. Dazu schmeckt ein Knoblauch-Kräuterdipp.

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

Spitzkohl-Quiche // 1 Quiche // vegetarisch

Butter, Mehl und Salz in eine Schüssel geben und krümelig kneten. Wasser dazugeben und einen glatten Teig herstellen. Diesen für mindestens 30 Min. in den Kühlschrank stellen. Eine Springform mit Backpapier auslegen, einfetten und mit dem Teig auskleiden. Den Spitzkohl putzen und vierteln. Den Strunk entfernen und in kleine Quadrate schneiden. In der Butter und dem Öl andünsten und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus den Eiern, Frischkäse, Schmand und geriebenen Käse eine Soße herstellen. Erst das Gemüse und dann die Soße auf dem Teig verteilen. Die Quiche bei 200 °C im vorgeheizten Backofen für ca. 30 Min. backen.

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

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

Die Rote Bete vorsichtig waschen und putzen, die Haut jedoch dran lassen. Nun nach Größe der Knolle und gewünschter Bissfestigkeit in Wasser gar kochen. Dann schälen und in Würfel schneiden. Den Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne, zusammen mit der Rote Bete und etwas Olivenöl anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Nudeln bissfest kochen. Währenddessen die Petersilie waschen, trockenschütteln und kleinhacken. Die gekochten Nudeln zusammen mit dem in Würfel geschnittenen Schafskäse zu der Rote Bete in die Pfanne geben. Alles gut mischen und anbraten, bis der Schafskäse anfängt flüssig zu werden. Nochmal abschmecken. Zum Schluss die Petersilie darüber streuen und anrichten.

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

Zwetschgen-Crumble // 4 Portionen // vegetarisch

Die Butter in ein Töpfchen geben und bei schwacher Hitze zerlassen. Den Zucker mit einem Päckchen Vanillezucker, dem Mehl, den Mandeln und einer Prise Salz in einer breiten Schüssel mischen. Die flüssige Butter in einem dünnen Strahl dazu gießen, kurz unterrühren und die gesamte Masse mit den Fingerspitzen zu Streuseln verarbeiten. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine flache ofenfeste Form mit Butter ausstreichen. Die Zwetschgen waschen, halbieren und von den Steinen befreien. Mit dem restlichen Vanillezucker und dem Zimt mischen und in der Form verteilen. Die Streusel gleichmäßig darauf streuen. Alles auf der mittleren Schiene im Ofen für ca. 35 Min. backen, bis die Streusel schön gebräunt sind. Etwa 10 Min. stehen lassen, dann warm oder lauwarm servieren. Vanilleeis oder Schlagsahne passen gut dazu.