

Kistenvorschau für die KW 09

Für die KW 09 (26. Februar bis 01. März 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Lauch** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Broccoli** (Italien)
- **Paprika, rot** (Spanien)
- **Äpfel** (Deutschland)
- **Mandarinen Tango** (Spanien)

Das Brot der Woche:

- **Kaiser Kruste, 750 g // 4,75 € (Bäckerei biokaiser)**

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

BESONDERES ZU OSTERN:

Für die Osterfeiertage können Sie im Online-Shop nun wieder **Fleisch- und Fischspezialitäten** vorbestellen. Oder bereiten Sie Ihren Lieben ein köstliches, 3-Gänge-Menü mit der **KochKiste Gourmet „Frankfurt Rhein-Main“**. Alle Zutaten für 4 Personen mit Rezepten geliefert.

Bestellschluss: 013.03.2024 // Auslieferung: KW 13
Ihr NOVUM-Team



Produktinfo: Paprika

Kolumbus ist für die Entdeckung und „Europäisierung“ des Paprikas (Capsicum) verantwortlich. Lange Zeit verkannten die Europäer die Würzkraft des Paprikas und verwendeten ihn hauptsächlich als Zierpflanze. Als türkische Eroberer und bulgarische Bauern den Paprika nach Ungarn brachten, begann sein „Aufstieg“ zum Volksgewürz. Die ursprünglichen Herkunftsländer des Paprikas sind Mittel- und Südamerika. Zu den bedeutendsten Anbauländern gehört in Europa vor allem Ungarn. Nennenswerte Qualitäten liefern aber auch Spanien und Israel. Die Paprikapflanze gehört zur Familie der Nachtschattengewächse. Kaum eine andere Frucht kann sich mit so vielen verschiedenen Sorten (ca. 30) präsentieren. Generell wird nach dem Schärfegrad und dem Verwendungszweck unterschieden. Weitere Unterscheidungsmerkmale sind Form, Geschmack, Blüten- und Fruchtfarbe, Aroma und Ertragshöhe. In Europa werden hauptsächlich zwei Arten von Paprika kultiviert: Gemüse- und Gewürzpaprika. Die grünen, gelben oder roten, dickwandigen Früchte sind vor allem wegen ihres saftigen Fruchtfleisches beliebt.

Rezeptvorschau für die KW 09

Pilz-Lauch-Tomaten-Reisauflauf // 4 Portionen // vegetarisch

2 Lauchstangen, 300 g Champignons, 2 Tomaten, 1 Tasse Reis (250 ml), 1 Zwiebel, 100 ml Sahne, 70 g geriebener Parmesan, 650 ml Wasser, Rosmarin, Salz, Pfeffer

Mini-Quiches // 4 Portionen // vegan

Für den Boden: 3 Pck. veganer Blätterteig, 50 g vegane Margarine

Für den Belag: 1 Stange Porree, 200 g Champignons, 2 Paprika rot und gelb, 1 Broccoli, 400 g Seidentofu, 600 ml Sojasahne (Sojacreme Cuisine), 3 EL Speisestärke, Salz, 2 EL Hefeflocken, Saft einer ½ Zitrone, 3 EL Olivenöl, veganer Käseersatz nach Belieben

Mit Ratatouille gefüllte und überbackene Paprika // 4 Portionen // vegetarisch

4 rote Paprika, 1 gelbe Paprika, 1 kleine Zwiebel, ½ Knoblauchzehe, 1 kleine Zucchini, ½ Aubergine, 3 Tomaten, Thymian, Salz, Pfeffer, 4 EL geriebener Käse (Pecorino)

Zucchini-Möhren-Puffer mit Kräuter-Joghurt-Creme // 3 Portionen // vegetarisch

400 g Karotten, 400 g Zucchini, 2 Zwiebeln, 2 Eier, 4 EL Mehl, 100 g Crème fraîche, 250 g Joghurt, 1 Bund Schnittlauch, ½ Bund Petersilie, Salz, Pfeffer, Kräutersalz, Öl



Zutaten

300 g Grünkohl, 500 g Kartoffelpüree,
2 Eier, 50 g Semmelbrösel, 50 g Butter,
Salz, Pfeffer

4–5 getrocknete Tomaten in Öl,
4 Landgurken, 4–5 Zweige Basilikum,
2 EL Schmand, Salz, Pfeffer,
150 g Doppelrahm-Frischkäse

500 g Kartoffeln, 2 EL Olivenöl, 1 TL Butter,
2 Tomaten, 1 Mozzarella (150 g), Salz,
1 Limette, 2 Knoblauchzehen, Pfeffer,
1 EL Rosmarin-Nadeln

2 Tarocco-Orangen, 1 großer Fenchel,
1 Zweig Rosmarin, 20 schwarze Oliven
entkernt, Olivenöl, Saft einer Zitrone,
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Grünkohl-Kartoffelplätzchen // 4 Portionen // vegetarisch

Den Grünkohl putzen und die Blätter von den Rippen streifen. In feine Streifen schneiden und in kochendem Wasser 5 Min. blanchieren. In Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Den Grünkohl sehr fein hacken und in das Kartoffelpüree rühren. Die Eier und die Semmelbrösel zufügen. Falls der Kartoffelteig noch zu flüssig ist, etwas mehr Semmelbrösel untermischen. Es muss ein formbarer Teig entstehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit feuchten Händen kleine Frikadellen formen und in heißer Butter auf beiden Seiten goldbraun backen.

Gefüllte Gurken // 4 Portionen // vegetarisch

Alle Gurken waschen, putzen, der Länge nach halbieren und entkernen. Eine Gurkenhälfte fein raspeln. Gurkenraspel gut ausdrücken. Tomaten abtropfen lassen und in feine Würfel hacken. Basilikumblätter abzupfen und fein hacken. Frischkäse mit Schmand glattrühren und mit Gurkenraspeln, Tomatenwürfeln und Basilikum verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frischkäse in die verbliebenen Gurkenhälften füllen und diese schräg in handliche Stücke schneiden.

Bratkartoffeln mit Tomaten und Mozzarella // 2 Portionen // vegetarisch

Kartoffeln in Scheiben schneiden. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln 15 Min. braun anbraten. Tomaten in Scheiben und Mozzarella in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen zu den Kartoffeln pressen und alles mit Salz, Pfeffer und Rosmarin abschmecken. Das Fett abgießen, dann Tomaten und Mozzarella zugeben. Alles ca. 3 Min. garen, bis der Käse geschmolzen ist. Zum Schluss mit Limettensaft beträufeln.

Sizilianischer Orangen-Salat // 4 Portionen // vegan

Vom Fenchel die äußere Schicht und die dicken grünen Stiele abschneiden. Das Grün abschneiden und beiseitelegen. Den Fenchel waschen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Orangen schälen und auch die weiße Haut entfernen. Die Früchte in dünne Scheiben schneiden, dabei den Saft auffangen. Die Orangen und den Fenchel auf vier Tellern anrichten, darauf die Oliven verteilen. Den Rosmarin waschen, trockenschütteln und die Nadeln fein hacken. Das Fenchelgrün ebenfalls fein hacken und mit dem Rosmarin über den Salat streuen. Den Orangensaft mit Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Das Dressing über den Salat gießen und alles kurz ziehen lassen.