

Kistenvorschau für die KW 13

Für die KW 13 (25. bis 30. März 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Spinat** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Steinchampignons** (Deutschland)
- **Landgurke** (Spanien)
- **Äpfel** (Deutschland)
- **Birne Williams** (Argentinien)

Das Brot der Woche:

- **Kraft-Ballastbrot, 750 g // 5,59 € (Bäckerei biokaiser)**

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

LIEFERTAGVERSCHIEBUNGEN ZU OSTERN!



Bitte beachten Sie, dass es in den **Osterwochen KW 13/14** zu Liefertagverschiebungen kommt. Fällt in einer Kalenderwoche ein Feiertag vor oder auf den gewohnten Liefertag, so verschiebt sich Ihre Lieferung um einen Tag nach hinten. **Bestellen Sie dennoch wie zum regulären Liefertermin.**

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW 13

Kräuter-Pilz-Suppe // 4 Portionen // vegetarisch

300 g Steinchampignons, 200 g Shiitake-Pilze, 200 g Staudensellerie, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Petersilie, 2 EL Olivenöl, 800 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 TL gerebelter Thymian, 1–2 EL Zitronensaft, 4 EL Joghurt (nach Belieben)

Gorgonzola-Spinat-Topf // 4 Portionen // vegetarisch

250 g Spinat, 2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 50 g Pinienkerne, 100 g Gorgonzola, 500 g Tagliatelle, 400 ml Sahne, 600 g Gemüsebrühe, 3 EL Zitronensaft, 4 EL Olivenöl, 2 EL italienische Gewürzmischung Salz, Pfeffer

Apfel Tiramisu // 8 Portionen // vegetarisch

700 g Äpfel, 2 EL brauner Zucker, 70 g Puderzucker, 1 Pck. Vanillezucker, 2 TL Zitronensaft, 1 TL gemahlener Zimt, 1 TL Vanilleextrakt, 250 g Mascarpone, 500 g Magerquark, 2 EL Milch, 30 ml Apfelsaft, 1 Pck. Löffelbiskuits, 3 EL Back-Kakao

Mandelquark mit Birne // 4 Portionen // vegetarisch

400 g Williams Birnen, 100 g Zucker, 40 g Mandelblättchen, 10 g Puderzucker, 50 ml Milch, 50 g Mandelmus, 500 g Speisequark (20 %), Bittermandelaroma

Produktinfo: Spinat

Spinat liefert alle Mineralstoffe in reichem Maße, vor allem das Spurenelement Zink, das an der Regulation vieler Stoffwechselmechanismen beteiligt ist. Und er enthält auch das viel zitierte Eisen. In den grünen Blättern stecken zwar keine so riesigen Mengen des blutbildenden Minerals, wie wegen eines Kommafehlers über Jahrzehnte hinweg behauptet wurde, doch es sind immerhin 4 Milligramm pro 100 Gramm vorhanden und damit etwa 4-mal so viel wie in Rotkohl, Kopfsalat oder Sellerie. Außerdem enthält Spinat reichliche Mengen der vor Zivilisationskrankheiten schützenden Vitamine, zum Beispiel Beta-Carotin und Vitamin C und Vitamin E. Man vermutet, dass Spinat von den Persern kultiviert wurde, ehe er dann mit den Araber nach Spanien gelangte. Mittlerweile wächst Spinat aber auch bei uns. Aus heimischem Anbau gibt es Spinat von März bis Dezember, besonders hoch ist das Angebot für Spinat im April und Mai.



Zutaten

500 g Möhren, 1 l Gemüsebrühe,
2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter,
3 Frühlingszwiebeln, Saft einer ½ Zitrone,
1 TL gem. Kurkuma, 1 EL brauner Zucker,
100 ml Sahne, 4 EL Crème fraîche, Salz,
Pfeffer, 50 g gehackte Haselnüsse,
50 g Speckwürfel

Möhrensuppe mit Topping // 4 Portionen

Die Zwiebeln und die Möhren putzen und schälen. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und die Möhren in dünne Scheiben. Die Butter in einem mittelgroßen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel dazugeben. Den Knoblauch schälen und dazu pressen. Alles glasig dünsten. Dann die Möhrenscheiben in den Topf geben und kurz andünsten. Mit Kurkuma bestreuen, umrühren und alles kurz rösten lassen. Mit der Gemüsebrühe und dem Zitronensaft ablöschen und weitere 20 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Währenddessen die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Speckwürfel in einer Pfanne (ohne Fett) knusprig braten. Herausnehmen und beiseitestellen. Die Haselnüsse in diese Pfanne geben und kurz rösten lassen. Mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Die Frühlingszwiebeln dazugeben und weiter kurz anbraten, dann herausnehmen und mit den Speckwürfeln vermischen. Die Suppe vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Sahne unterrühren. Suppe in tiefe Teller füllen und mit einem Klecks Crème fraîche und dem Haselnuss-Topping darauf servieren.

100 g Bärlauch, 200 g Vollkornmehl,
1 gestr. TL Backpulver, 150 ml Milch,
100 g Sahne, 50 g feine Haferflocken,
Salz, 1 EL Butter, 4 Eier (Größe M),
75 g Emmentaler gerieben, Pfeffer,
Muskatnuss, Fett fürs Waffeleisen

Bärlauchwaffeln // 4 Portionen // vegetarisch

Für den Teig Mehl, Backpulver und Haferflocken vermischen und Milch, Sahne und ½ TL Salz unterrühren. Den Teig für 15 Min. ruhen lassen. Inzwischen den Bärlauch waschen, in breite Streifen schneiden und in Butter nur 1 Min. andünsten. Bärlauch, Eier und Käse gründlich unter den Teig rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen. Das Waffeleisen vorheizen und die Backflächen dünn einfetten. Etwa 2 EL Teig mittig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel backen bis sie knusprig-hellbraun ist. Mit dem übrigen Teig genauso verfahren.

200 g Rote Bete, 400 g Kichererbsen
(Dose), ½ Bund Petersilie, 4 EL Olivenöl,
1 Knoblauchzehe, Saft einer ½ Zitrone,
2 EL Tahin, 50 g Kürbiskerne, Salz, Pfeffer

Rote-Bete-Hummus // 4 Portionen // vegetarisch

Rote Bete in kochendem Salzwasser ca. 20 Min. kochen. Herausnehmen, abkühlen lassen und mit Handschuhen schälen. Halbieren und in Würfel schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb geben. Das Wasser dabei auffangen. Die Kichererbsen abbrausen und abtropfen lassen. Die Knoblauchzehe putzen und würfeln. Die Rote Bete, Kichererbsen, Knoblauch, Zitronensaft, Tahin, 8 EL vom Kichererbsenwasser und Olivenöl in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas vom Kichererbsenwasser oder Olivenöl hinzufügen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Fein hacken und über den Hummus geben. Mit Kürbiskernen bestreuen und als Dip zu Rohkost reichen.

100 g blaue/rote kernlose Trauben, 2 Äpfel,
1 Birne, 150 g Mango, Saft einer ½ Zitrone,
1 EL flüssiger Honig, 8 Datteln (ohne Stein),
450 g Vanille-Skyr, 1 TL Vanille-Extrakt,
2 EL Kokosraspel

Obstsalat mit Vanille-Skyr // 4 Portionen // vegetarisch

Äpfel, Birne und Trauben waschen. Die Äpfel und die Birne halbieren, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit dem Zitronensaft vermischen. Die Trauben halbieren und zu den Äpfeln und Birnen geben. Die Mango halbieren und eine Hälfte schälen und in Würfel schneiden. Die Datteln in feine Ringe schneiden. Alles zu dem restlichen Obst geben. Den Vanille-Skyr mit Honig und Vanille-Extrakt vermischen. Den Skyr nun in Dessertschälchen verteilen und den Obstsalat darauf geben. Mit Kokosraspeln als Topping bestreuen.