

Kistenvorschau für die KW 15

Für die KW 15 (08. bis 12. April 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Schnittlauch im Bund** (Deutschland, Bioland-Hof Ohlig)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Mangold grün** (Italien)
- **Auberginen** (Spanien)
- **Äpfel** (Deutschland)
- **Grapefruit rot** (Spanien)

Das Brot der Woche:

- **Reines Dinkelbrot, 750 g // 5,75 € (Bäckerei biokaiser)**

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

NEU bei NOVUM!



Unter der Rubrik „**NEU bei NOVUM**“ finden Sie in unserem Online-Shop tolle neue Produkte, die wir für Sie in unser Sortiment aufgenommen haben. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Liebe Grüße vom NOVUM-Team



Rezeptvorschau für die KW 15

Spaghetti mit Mangold-Fetacreme // 4 Portionen // vegetarisch

500 g Spaghetti, 400 g Mangold, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote grün, 1 EL Butter, 200 ml Sahne, 150 g Fetakäse, Salz

Blumenkohl-Couscous mit Grapefruit-Joghurt // 4 Portionen // vegetarisch

1 Blumenkohl, 80 g Cashewkerne, 2 EL Olivenöl, 1 EL Ras el Hanout Gewürz, 1 Grapefruit, 200 g Joghurt (3,5%), 1 Prise Knoblauchpulver, Salz

Gemüse-Quiche à la Ratatouille // 1 Quiche // vegetarisch

250 g Mehl, 100 g Frischkäse, 100 g Butter, 4 Eier, 4 Eiertomaten, 2 Zucchini (grün u. gelb), 1 Aubergine, 150 ml Milch, 3 EL Ajvar (scharfes Paprikapüree), 50 g frischer Parmesan, Cayennepfeffer, Zucker, Salz, n. B. frischer Oregano

Karotten- oder Möhrenkuchen // 1 Kuchen // vegetarisch

Für den Teig: 375 g Möhren, 250 g Mehl, 2 TL Backpulver, 250 g Zucker, 1 TL Zimtpulver, 250 ml neutrales Öl, 4 Eier, 200 g gemahlene Mandeln, etwas Fett für die Form

Für das Frosting: 300 g Frischkäse, 100 g Puderzucker, 1 Pck. Vanillezucker, 1 Spritzer Zitronensaft

Produktinfo: Schnittlauch

Schnittlauch, auch bekannt als Schnittling oder Graslauch, ist ein Lauchgewächs mit röhrenförmigen Blättern. Die hohlen und glatten Halme werden etwa 25 cm lang und geben eine einzigartige Würze. Die Saison für den besonders aromatischen Schnittlauch aus dem Freiland beginnt im April und dauert bis in den November. Schnittlauch lässt sich aber hervorragend einfrieren und auf diese Weise aufbewahren. Neben dem deutschen Schnittlauch gibt es noch den Chinesischen Schnittlauch, der auch Duftlauch genannt wird. Die Halme des Chinesischen Schnittlauch sind flach, bis etwa 40 cm lang und nicht hohl. Zu bekommen ist dieser im Asialaden. Schnittlauch schmeckt feiner als andere Lauchsorten. Zudem sollte Schnittlauch weder gekocht noch gedünstet, sondern nur roh verzehrt werden. Denn er verliert sonst seine Würzkraft. Zum Würzen von gekochten Gerichten sollte er erst kurz vor Ende der Garzeit hinzu gegeben werden. Geschnittener Schnittlauch lässt sich gut über Suppen, Saucen, Fisch- und Eierspeisen und Salate streuen. Obwohl häufig von gehacktem Schnittlauch die Rede ist, sollte er besser mit einer Schere oder einem Messer geschnitten werden um die Halme nicht zu zerdrücken.



Zutaten

1 Cedri Zitrone, 6–8 Thymianzweige,
3 TL Akazienhonig, Olivenöl extra nativ
(2–3 EL für das Topping und ein Schuss
für das Risotto), 200 ml Weißwein,
600 ml Gemüsebrühe, 250 g Risotto,
1 Lauch, frisch ger. Parmesan, 20 g Butter,
100 g getrocknete Tomaten (in Öl),
Meersalz

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

2 Stangen Lauch, 2 Frühlingszwiebeln,
1 Kartoffel, 50 g gewürfelter Rohschinken,
1 rote Paprika, 1 TL Butterschmalz,
2 TL Zucker, Paprikapulver edelsüß,
Salz, Pfeffer, Muskat, 1 Schuss Milch,
1 Spritzer Zitronensaft

205 g Margarine, 350 g Mehl, 8 EL Zucker,
1 Pck. Vanillezucker, 1 Msp. Backpulver,
60 ml Wasser, 2 TL Zimt, 750 g Äpfel,
2 EL Apfelmus, Fett u. Mehl für die Form

Risotto mit Cedri Zitrone // 4 Portionen // vegetarisch

Zuerst den Thymian waschen, die Blättchen abzupfen und in einer kleinen Schale zusammen mit dem Olivenöl vermischen. Dabei leicht die Blättchen des Thymians drücken, damit das Aroma in das Öl übergeht. Nun von der Cedri 2 EL der Schale reiben, zum Topping-Gemisch einrühren und ziehen lassen. Dann den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Lauch darin bei wenig Hitze anschwitzen. Risotto zufügen und nochmal unter ständigem Rühren 3 Min. andünsten. Mit Weißwein und Brühe ablöschen und wieder aufkochen lassen. Nun die Tomaten aus dem Öl nehmen, klein schneiden und ins Risotto geben. Unter Aufsicht so lange köcheln bis das Risotto gar ist. Weiter großzügig n. B. die Schale der Cedri abreiben und ins Risotto geben. Nach Wunsch die Parmesanmenge hobeln und unter das Risotto geben. Butter unterheben und auf Teller anrichten. Das Topping großzügig darüber träufeln. Mit 1–2 Scheiben dünn geschnittener Cedri garnieren.

Zucchini-Möhren-Puffer mit Kräuter-Joghurt-Creme // 2–3 Portionen // vegetarisch

Zucchini und Möhren raspeln, mit 1 TL Salz vermengen und 15 Min. ziehen lassen. Die Zwiebeln hacken und zur Seite stellen. Joghurt und Crème fraîche miteinander verrühren, Petersilie und Schnittlauch hacken und zu der Crème fraîche-Joghurt-Mischung dazugeben. Alles mit Kräutersalz und etwas Pfeffer abschmecken. Die Möhren- und Zucchini raspel in ein Sieb geben und die Flüssigkeit ausdrücken. Die Gemüseraspel mit den Zwiebeln, Eiern und 4 EL Mehl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Öl kleine Puffer goldbraun ausbacken. Die Pufferauf Küchenpapier abtropfen lassen und mit der Joghurt-Kräuter-Creme servieren.

Lauch-Kartoffel-Pfanne // 3 Portionen // vegetarisch

Die Kartoffel schälen und würfeln. Lauch und Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Die Paprika waschen, Kerne entfernen und grob würfeln. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelwürfel scharf anbraten. Nach 5 Min. die Schinkenwürfel hinzufügen. Lauch, Frühlingszwiebeln und Paprika nach weiteren 5 Min. zufügen und anbraten. Mit einem Schuss Milch ablöschen und ca. 10–15 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Muskat, einer Prise Zucker und Zitronensaft würzen.

Veganer Apfelkuchen mit Zimtstreuseln // 1 Kuchen // vegetarisch

Für den Teig: In einer Schüssel 200 g Mehl mit 2 EL Zucker, Vanillezucker und Backpulver vermischen. Von der Margarine 125 g abwiegen und in Stücken mit 60 ml Wasser in die Schüssel dazu geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Folie einwickeln und ca. 1 Std. kaltstellen.

Für die Streusel: Das übrige Mehl, 6 EL Zucker, Zimt und die restlichen 80 g Margarine verkneten und kaltstellen.

Die Äpfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Tarteform einfetten und mit etwas Mehl austäuben. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und etwas größer als die Tarteform ausrollen. Teig in die Form geben und die Ränder hochdrücken. Den Boden mit einer Gabel einstechen. Die Apfelscheiben dachziegelförmig auf dem Teig verteilen. Das Apfelmus erhitzen und die Äpfel damit bestreichen. Darüber die Streusel verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze für ca. 40 Min backen.