

Kistenvorschau für die KW 17

Für die KW 17 (22. bis 26. April 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Radieschen** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Tomaten** (Spanien)
- **Staudensellerie** (Spanien)
- **Äpfel** (Deutschland)
- **Birnen Red Bartlett** (Argentinien)

Das Brot der Woche:

- **Roggenbrot, 1000 g // 4,75 € (Bäckerei biokaiser)**

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

ACHTUNG Liefertagverschiebung!



bitte beachten Sie, dass am **Mi. den 01.05. (KW 18)** ein Feiertag ist und es zu Liefertagverschiebungen kommt. Fällt in einer Kalenderwoche ein Feiertag auf oder vor den gewohnten Liefertag, so verschiebt sich Ihre Lieferung um einen Tag nach hinten. Bitte bestellen Sie dennoch wie zu Ihrem regulären Liefertermin.

Ihr NOVUM Team



Produktinfo: Radieschen

Radieschen sind in Europa erst seit wenigen hundert Jahren bekannt. Je nach Sorte gibt es Radieschen in unterschiedlichen Farben wie rot, violett, schwarz, gelb oder weiß. Das Fleisch der knackigen Radieschen ist aber immer weiß. Seltener sieht man die zweifarbigen Radieschen, wie die französischen Weißpunktradieschen. Diese sind oben rot und zur Wurzel hin weiß. Die Radieschen-Saison läuft von Mai bis November. Radieschen aus dem Gewächshaus erhält man das ganze Jahr auf dem Markt, allerdings weisen diese weniger Schärfe auf. Für die Schärfe sorgen die enthaltenen Senföle, diese machen die Radieschen auch so gesund. Diese Öle regen den Appetit an und fördern die Verdauung. Darüber hinaus enthalten Radieschen Eisen, Vitamin C und Kalium.

Rezeptvorschau für die KW 17

Kartoffel-Möhren-Sellerie-Suppe // 2–3 Portionen // vegetarisch

500 g Kartoffeln, 200 g Möhren, 130 g Sellerie, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Salz, 1 l Hühnerbrühe, 2 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico, 2 Semmeln, 125 g Sahne, 2 EL Öl, Pfeffer

Frühlings-Frischkäse mit Radieschen und Schnittlauch // 2 Portionen // vegetarisch

1 Pck. Frischkäse, 1 Bund Radieschen, 1 Bund Schnittlauch, ½ TL Salz

Blätterteig-Tomaten-Quadrate // 2–3 Portionen // vegetarisch

1 Pck. Blätterteig (rechteckig), etwas Milch, 2 Tomaten, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 große Knoblauchzehe, Olivenöl, n. B. Basilikum, Fleur de Sel gehackt

Birnenteilchen // 2–3 Portionen // vegetarisch

4 Birnen, 3 EL Zitronensaft, 150 g Magerquark, 1 Ei, 6 EL Öl, 75 g Zucker, 300g Mehl, 1 Pck. Backpulver, 5 EL Quittengelee, 80 g Mandelkerne (Stifte), Salz



Zutaten

250 g Möhren, 50 g Butter od. Margarine, 250 ml Milch (altern. Soja- od. Reismilch), 200 g Mehl, 4 TL kaltes Wasser, Muskat, Salz, 3 TL Speisestärke, 500 g Broccoli, 2 Knoblauchzehen, 100 g Sauerrahm, Olivenöl, evtl. Soja

2 rote Paprika, 500 g Tomaten (od. 1 Dose stückige Tomaten), 4 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 500 g gemischtes Hackfleisch, 1 Fetakäse, 1 Chilischote, Salz, Pfeffer, 2 EL Tomatenmark, 500 ml Gemüsebrühe, Kreuzkümmel, Oregano, etwas Olivenöl

250 g Fenchel, 200 g Champignons, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Zwiebel, 1 gelbe Paprika, 100 g Schafskäse, 1 Chilischote, 3 Zweige Rosmarin, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Olivenöl, n. B. Crema di Balsamico

12 Mispeln, 1 gemischte Handvoll Mandeln und enthäutete Erdnüsse (gemahlen, geröstet), 75 ml lauwarme Milch, 1 TL Hefeextrakt, 2 EL Zucker, 150 g Mehl, 1 Ei, 2 EL zarte Haferflocken, Bittermandelaroma, 2 EL weiche Butter od. Margarine, n. B. Zucker zum Bestreuen, Puderzucker zum Bestäuben, 1 TL Zitronensaft (für den Guss), 2 EL Mispel- od. Aprikosenkonfitüre, Fett für die Form

Möhren-Roulade mit Broccoli-Füllung // 2–3 Portionen // vegetarisch

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Als erstes die Möhren waschen und grob raspeln. Dann Mehl, Milch, Margarine, Möhren und Speisestärke zu einem Teig vermengen. Mit Salz und Muskat alles würzen. Auf einem Backblech mit Backpapier den Teig gleichmäßig verteilen. Für 30 Min. kommt alles in den Backofen.

Für die Füllung: Die Broccoliröschen waschen und zupfen. Den Knoblauch schälen und würfeln. In einer Pfanne das Öl erhitzen und Broccoli sowie Knoblauch darin für 10 Min. bei geschlossenem Deckel anschwitzen. Anschließend vom Herd nehmen. Sauerrahm dazugeben und mit Salz abschmecken. Nach 30 Min. das Backblech aus dem Backofen holen. Den Teig mithilfe des Backpapiers, ohne Füllung einrollen. Dann die Füllung darauf verteilen und zu einer Roulade rollen.

Paprika-Hackpfanne griechische Art // 3 Portionen

Als erstes die Zwiebel würfeln und mit Hackfleisch im Öl scharf anbraten. Dann Chili und Paprika putzen, schneiden und zum angebratenen Hack gegeben. Die Tomaten häuten, würfeln und hinzufügen. Dann den Knoblauch schälen und hineinpressen. Mit Kreuzkümmel, Pfeffer, Salz und viel Oregano würzen. Alles mit Brühe auffüllen und 20 Min. köcheln lassen, bis Paprika und Tomaten weich sind. Zum Andicken wird Tomatenmark hinzugefügt. Vorm Servieren noch den gewürfelten Fetakäse dazugeben.

Ofengemüse mit Fenchel und Champignons // 2–3 Portionen // vegetarisch

Als erstes den Fenchel in Stücke teilen und die Champignons putzen und halbieren. Dann Knoblauch sowie Zwiebel abziehen und schneiden. Paprikaschote und Chili entkernen, in Stücke schneiden und den Schafskäse würfeln. In eine Auflaufform das Gemüse und den Käse geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl beträufeln und alles etwas durchmischen. Dazu die Rosmarinzwige stecken. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, dann alles für 30 Min. backen. Nach Belieben kann zum Anrichten noch etwas Crema di Balsamico darüber geträufelt werden.

Mispelblechkuchen // 1 Kuchen // vegetarisch

Eine kleine Backform einfetten oder mit Backpapier auslegen. Für den Hefeteig Mandeln, Milch, Hefeextrakt, Zucker, Haferflocken, Ei, Bittermandelaroma, Mehl und Butter in eine Schüssel geben und mit dem Rührgerät verkneten. Nun den Teig mit einem Handtuch abdecken und warmgestellt gehen lassen, bis er doppelt so groß geworden ist. Dann den Teig in die Form füllen und glattstreichen. Die Mispel Konfitüre auf dem Teig verteilen. Dann die Mispeln waschen, rundherum bis zum Kern einschneiden, die Hälften auseinanderziehen und die Kerne herausnehmen. Die Schale nicht abziehen. Nun die Mispelhälften dicht an dicht auf den Teig legen und anschließend großzügig mit Zucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 170 °C Umluft ca. 25 Min. backen. Anschließend den Kuchen mit Puderzucker bestäuben oder mit Zuckerguss überziehen. Der Zuckerguss wird aus Puderzucker und 1 TL Zitronensaft hergestellt.