

Kistenvorschau für die KW 18

Für die KW 18 (29. April bis 4. Mai 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
 - Salat (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
 - Spargel, weiß* (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
 - Bund Petersilie kraus (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
 - Äpfel (Deutschland)
 - Zitronen (Italien)
- *Der Kistenpreis erhöht sich um ca 5 €.**

Das Brot der Woche:

- Essener Brot, 750 g // 5,25 € (Bäckerei biokaiser)

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

Wildkräuterwanderung!

Am Freitag, den 07. Juni um 17:30 Uhr findet unsere diesjährige Wildkräuterwanderung statt. Den Link zur Anmeldung finden Sie auf unserer Webseite, im Blog unter NOVUM – Events.

Liefertagsverschiebung!

Nicht vergessen, am **Mi. den 01.05.** (KW 18) ist ein Feiertag und es kommt zu **Liefertagsverschiebungen**. Mehr Infos dazu auf unserer Webseite im Blog.

Ihr NOVUM Team

Hier zum
Blog

Produktinfo: Spargel weiß

Es gibt drei Sorten Spargel: weißen, grünen und violetten. Weißer Spargel ist besonders mild, er wächst unterirdisch und wird zur Ernte gestochen. Grüner Spargel wächst über der Erde und bekommt seine Farbe durch die konstante Sonneneinstrahlung. Er ist in der Regel schmaler und schmeckt ein bisschen würziger als der weiße. Spargel mit violetten Spitzen wird gestochen, wenn sein Kopf schon etwas aus dem Boden ragt und sich durch das erste Tageslicht lila verfärbt. Er gilt vor allem in Frankreich als Delikatesse. Ganz violetter Spargel schmeckt besonders kräftig und nussig und hat eine leichte Bitternote.

Lagerung: Verarbeiten Sie den Spargel möglichst frisch. In ein feuchtes Tuch gewickelt und im Kühlschrank gelagert, hält sich der Spargel aber auch noch ein paar Tage länger.



Rezeptvorschau für die KW 18

Käsesalat mit Kräutern // 2 Portionen // vegetarisch

150 g Hartkäse (z. B. Bergkäse oder Emmentaler), 1 Apfel, 1 EL Zitronensaft, ½ EL Kapern, ½ Bund gemischte Kräuter (Petersilie, Dill, Schnittlauch), 100 g Gurke, 4 EL saure Sahne, 1 TL scharfer Senf, 2 TL Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer

Grüne Knoblauchsoße // vegan

½ Bund krause Petersilie, 1 Bund Koriandergrün, 6 Knoblauchzehen, 1 grüne Chilischote, 1 EL gehäutete Mandeln, 4 EL Zitronensaft, 100 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer

Gratinierter Spargel // 4 Portionen // vegetarisch

700 g Spargel (weiß oder mit grün gemischt), 200 g Bergkäse oder Pecorino, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 100 g Crème fraîche, Butter für die Form, ca. 2 EL Butterflöckchen, Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Muskatnuss

Apfelpfannkuchen mit Honigquark // 2 Portionen // vegetarisch

Für die Pfannkuchen: 2 Äpfel, 4 Eier, 2 EL Milch, 1 EL Honig, 50 g Dinkelmehl, 2 EL Öl
Für den Honigquark: 100 g Quark (20 % Fett), 4 EL Milch, 1 EL Honig

Zutaten

500 g Kartoffeln, 200 g Karotten,
130 g Sellerie, 1 l Hühnerbrühe,
1 Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch,
2 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico,
2 Semmeln (Vortag), 2 EL Öl,
125g Sahne, Salz und Pfeffer,

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

1 Pck. Blätterteig, rechteckig,
etwas Milch zum Bestreichen,
½ cm dicke Scheiben von 2 Tomaten,
Pfeffer aus der Mühle, Fleur de Sel,
1 Knoblauchzehe klein gewürfelt,
Olivenöl, Basilikum gehackt

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

Kartoffel-Karotten-Sellerie - Suppe // 4 – 6 Portionen // vegetarisch

Die Möhren und den Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch putzen, halbieren und die Zwiebeln Würfeln und den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse pressen. In einen großen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Das restliche Gemüse dazugeben und anbraten lassen. Mit der Brühe ablöschen und salzen und pfeffern. Balsamico dazugeben und ca. 25 Min. köcheln lassen. Mit einem Pürierstab pürieren und die Sahne unterrühren. Die Semmeln halbieren und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Semmelwürfel darin goldbraun rösten. Die Suppe auf Teller verteilen und mit den Croutons servieren.

Frühlings-Frischkäse mit Radieschen und Schnittlauch // vegetarisch

Die Radieschen waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Ein paar Radieschen Würfel und Schnittlauchröllchen beiseitestellen. Den Frischkäse mit dem Mineralwasser glatt-rühren. Radieschen und Schnittlauch untermischen und kräftig mit Salz abschmecken. Frischkäse für ca. 3 Std. in den Kühlschrank stellen. Mit den beiseitegelegten Radieschen und Schnittlauch bestreuen und servieren.

Blätterteig-Tomaten-Quadrate // 9 – 12 Teile // vegetarisch

Der Backofen wird auf 180 °C Umluft vorgeheizt. Der Blätterteig wird in große Vierecke geschnitten und auf ein mit Backpapier belegtes Blech gelegt. Dann alles mit etwas Milch bestreichen. Danach Tomatenscheiben auflegen aber dabei einen kleinen Rand freilassen und pfeffern. Dies wird dann in den heißen Backofen geschoben und 15–20 Min. backengelassen. Die Ränder sollten leicht gebräunt sein. Zwischenzeitlich Knoblauchwürfel mit Olivenöl und Basilikum vermischen. Die fertig gebackenen Vierecke anschließend mit Fleur de sel bestreuen und mit der Knoblauch-Öl-Basilikum-paste bestreichen.

Birnenteilchen // 12 Teilchen // vegetarisch

Als erstes werden die Birnen geschält, geviertelt, entkernt, in Spalten geschnitten und mit dem Zitronensaft vermischt. Quark, Ei und Öl werden verrührt. Zucker, 1 Prise Salz, Mehl und Backpulver werden miteinander vermischt und zur Quarkmischung gegeben. Alles zu einem glatten Teig kneten. Dann wird der Teig in 12 Portionen aufgeteilt und zu Kugeln geformt. 2 Backbleche werden mit Backpapier ausgelegt. Mit den Birnenspalten werden die Teigkugeln belegt und reingedrückt. In einem Topf wird Gelee erhitzt. Auf die Birnenteilchen wird der Gelee gestrichen. Mit den Mandelstiften bestreuen. Nacheinander werden die Teilchen im heißen Backofen bei 180 °C Umluft, 20 Min. hellbraun gebacken. Die heißen Birnenteilchen werden erneut mit Quittengelee bestrichen. Auf den Backblechen lauwarm abkühlen lassen und servieren.