

Kistenvorschau für die KW 19

Für die KW 19 (06. bis 11. Mai 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- Möhren (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- Lauch (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- Zucchini (Spanien)
- Erdbeeren, 250 g (Bioland-Hof Frohmader)
- Äpfel (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Sonnenblumenbrot, 750 g // 4,75 € (Bäckerei biokaiser)

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

Upländer-Wochen im Online-Shop!

Aktuell finden Sie in unserem Online-Shop eine Auswahl erlesener Produkte der Upländer Molkerei. Produkte höchster Qualität mit besonderem Anspruch für Tierwohl und Umwelt. Erfahren Sie mehr über die Molkerei in unserem [Blogbeitrag](#).

Liefertagsverschiebung!

Bitte beachten Sie, dass es durch die Feiertage in den Maiwochen **KW 19** und **KW 21** zu erneuten Liefertagsverschiebungen kommt. Was das für Ihre Lieferung bedeutet, können Sie ebenfalls auf unserer Website [im Blog nachlesen](#).

Herzlichst Ihr NOVUM-Team

Hier zum
Blog

Produktinfo: Erdbeere

Die Erdbeeren (botanisch: *Fragaria*) sind botanisch gesehen keine Beeren, ebenso wenig wie Himbeeren und Brombeeren, sondern Sammelnussfrüchte. Das leckere rote Fruchtfleisch ist nur eine Scheinfrucht, während die eigentlichen Früchte der Erdbeere die kleinen gelben Körner an der Oberfläche sind. Diese Körnchen sind die eigentlichen Einzelfrüchte der Erdbeere (Nüsschen). Die Erdbeeren gehören zur Familie der Rosengewächse (botanisch: Rosaceae). Einige Gattungen der Rosengewächse bilden Sammelnussfrüchte aus, neben den Erdbeeren sind dies z. B. auch die Hagebutten bei den Rosen.



Rezeptvorschau für die KW 19

Mango-Salat // 4 Portionen // vegetarisch

300 g gemischter Salat (z. B. Batavia, Eichblatt, Kopfsalat), 1 große Möhre, ½ Mango, 100 g Cherrytomaten, 50 g Nusskerne nach Wahl, 4 EL Orangensaft, 1 EL Leinsamenöl, 1 EL Balsamico Bianco, 2 EL Mango-Marmelade, Salz, weißer Pfeffer

Lauch-Zucchini-Suppe mit Hackfleisch // 4 Portionen

3 Lauchstangen, 1 kleine Zucchini, 1 Knoblauchzehe, 500 g gemischtes Hackfleisch, 800 ml Gemüsebrühe, 1 EL Speiseöl, 250 g Schmelzkäse, 150 g Crème fraîche, Muskat, Salz, Pfeffer

Zucchini-Kartoffel-Gratin // 4 Portionen // vegetarisch

600 g Zucchini, 400 g mehliges Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen, 4 Frühlingszwiebeln, je 4 Zweige Oregano u. Thymian, 4 Salbeiblätter, 200 g Fetakäse, 5 EL Olivenöl, Salz, Chiliflocken nach Belieben

Erdbeeren mit Orangen-Mandel-Pesto // 2 Portionen // vegetarisch

250 g Erdbeeren, 1 EL Butter, 1 EL Puderzucker, 2 EL Mandelstifte, 1 Orange, 2 Zweige Zitronenmelisse, 1 EL Orangenlikör (nach Belieben)

Kurze Zeit für Sie in Aktion: Upländer-Joghurt



AKTION!
10 % auf Natur-
Joghurt
bis 24.05.24

Zutaten

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

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

700 g Spargel (nur weiß od. gemischt), 200 g Bergkäse od. Pecorino, Salz, Pfeffer, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 100 g Crème fraîche, etwa 2 EL Butterflöckchen, Chiliflocken, Muskatnuss, etwas Butter für die Form

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

Käsesalat mit Kräutern // 2 Portionen // vegetarisch

Den Käse von der Rinde befreien und in kleine Würfel oder feine Streifen schneiden. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und alles sehr fein hacken. Die Kapern abtropfen lassen und grob hacken. Die Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Apfel waschen, schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Viertel in dünne Scheiben schneiden und mit 1 TL Zitronensaft mischen. Die saure Sahne mit dem übrigen Zitronensaft, dem Senf und dem Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter, Kapern, Gurkenwürfel und Apfel mit dem Käse gut untermischen und den Salat nochmals abschmecken.

Grüne Knoblauchsoße // vegan

Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Chilischote waschen, entstielen und würfeln. Die Mandeln grob hacken. Die Kräuter waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Alles in einen Mixer geben. Den Zitronensaft und das Öl dazugeben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße schmeckt gut zu Grillfleisch, Salzkartoffel, als Rohkost-Dip oder einfach auf frischem Baguette.

Gratinierter Spargel // 4 Portionen // vegetarisch

Den Backofen auf 220 C° vorheizen und eine feuerfeste Form einfetten. Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Den Spargel in Salzwasser ca. 5 Min. sprudelnd kochen lassen. Dann gut abtropfen lassen und in die eingefettete Form legen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Den Käse raspeln. Beides mit Crème fraîche verrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und einer Prise Chiliflocken würzen. Die Käsemischung auf dem Spargel verteilen. Butterflöckchen darüber verteilen und den Spargel für ca. 20 Min. Ober-/Unterhitze backen.

Apfelpfannkuchen mit Honigquark // 2 Portionen // vegetarisch

Für die Pfannkuchen die Eier mit Milch und Honig in einer Schüssel verquirlen. Das Mehl einrühren und den Teig ca. 5 Min. ruhen lassen. In der Zwischenzeit für den Honigquark den Quark mit Milch und Honig verrühren. Bis zum Servieren kühl stellen. Die Äpfel schälen und bis auf das Kerngehäuse auf einer Küchenreibe grob raspeln. Die Apfelpinsel sofort unter den Teig heben. In einer kleinen beschichteten Pfanne 1 EL vom Öl bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Hälfte des Teigs in die Pfanne geben und gleichmäßig darin verteilen. Den Pfannkuchen ca. 3 Min. backen, dann wenden und von der zweiten Seite ebenfalls ca. 3 Min. backen. Danach aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und aus dem restlichen Teig ebenso einen zweiten Pfannkuchen backen. Die fertigen Pfannkuchen auf zwei Teller gleiten lassen. Jeweils die Hälfte des Honigquarks darauf verteilen, zu Vierteln zusammenklappen. Nach Bedarf noch mit etwas Honig beträufeln und sofort servieren.