

Kistenvorschau für die KW 20

Für die KW 20 (13. bis 17. Mai 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Spargel, weiß/violett 16+** (Deutschland, Bioland-Hof Speth)*
 - **Salat** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
 - **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
 - **Kohlrabi** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
 - **Äpfel** (Deutschland)
 - **Kiwi grün** (Italien)
- *Der Kistenpreis erhöht sich um ca 5 €.**

Das Brot der Woche:

- **Kaiser Kruste, 750 g // 4,75 € (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!

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 auf unserer Website [im Blog nachlesen](#).

Herzlichst Ihr NOVUM-Team

Hier zum
Blog

Rezeptvorschau für die KW 20

Wildkräuter-Spargel-Salat mit Ziegenkäse // 4 Portionen // vegetarisch

500 g weißer Spargel, 1 EL Zucker, 4 EL heller Balsamico Bianco, 2 EL Zitronensaft, 2 TL Honig, 4 EL Öl, Salz, Pfeffer, 250 g Erdbeeren, 200 g gemischte Wildkräuter, 1 Stängel Thymian, 250 g Ziegenkäserolle

Möhren Dip // vegetarisch

200 g Möhren, 1 EL Olivenöl, 50 ml Gemüsebrühe, 1 Knoblauchzehe, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 4 Walnüsse, 2 EL geriebener Parmesan, ½ Bund Schnittlauch

Kartoffeltopf mit Möhren und Kohlrabi // 4 Portionen // vegetarisch

700 g festkochende Kartoffeln, 1 großer Kohlrabi, 400 g Möhren, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel od. 2 Schalotten, 300 ml Gemüse- od. Fleischbrühe, 100 g Crème fraîche, 2 EL Butter, Salz, ½ TL Paprikapulver edelsüß, ¼ Bund Petersilie

Mandelquark mit Apfel // 4 Portionen // vegetarisch

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

Produktinfo: Kohlrabi

Kohlrabi ist auch als Oberkohlrabi oder Oberrübe bekannt und gehört zur Kohlfamilie. Um die dicke, runde, plattrunde oder ovale und bis zu 20 cm große Knolle wachsen Blätter, die wegen ihrer dicken Stängel deutlich sichtbare „Narben“ auf dem Kohlrabi hinterlassen. Ein Kohlrabi kann entweder blassgrün oder violett bis blau sein. Im Inneren findet sich aber bei allen Sorten cremefarbenes Fruchtfleisch, das im Geschmack nur leicht an Kohl erinnert und dabei leicht süßlich und nussig ist. Das feine Aroma verdankt der Kohlrabi den in ihm enthaltenen Schwefel- und Senfölen. Bei uns ist Kohlrabi das ganze Jahr über erhältlich. Von Juni bis November findet man auf deutschen Märkten heimische Freilandware. Von April bis Juni bekommt man Kohlrabi aus deutschen Treibhäusern.



Kurze Zeit für Sie in Aktion: Upländer-Joghurt



AKTION!
10 % auf Natur-
Joghurt
bis 24.05.24

Zutaten

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

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

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

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

Mango-Salat // 4 Portionen // vegetarisch

Für das Dressing Orangensaft, Öl und Balsamico in ein kleines Schraubglas geben. Die Mango-Marmelade dazu und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Glas zuschrauben und kräftig schütteln. Den Salat waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Möhre putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Mango halbieren; von einer Hälfte das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Nüsse grob hacken. Salatblätter und die übrigen Zutaten vermischen und mit dem Dressing vermengen.

Lauch-Zucchini-Suppe mit Hackfleisch // 4 Portionen

Lauch putzen, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zucchini waschen, Enden abschneiden und grob raspeln. Die Knoblauchzehe schälen. In einem großen Topf Öl erhitzen und das Hackfleisch darin scharf anbraten. Gut mit Salz und Pfeffer würzen und die Lauchringe und Zucchini-Raspel dazugeben. Die Knoblauchzehe dazu pressen und alles dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Den Schmelzkäse einrühren und weiter köcheln lassen bis dieser geschmolzen ist. Crème fraîche unterrühren und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken.

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

Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und mit den Zucchini grob raspeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, von den dicken Stängeln befreien und hacken. Den Schafskäse zerkrümeln. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Zucchini und Kartoffeln mit Knoblauch, Zwiebeln, Kräutern, Schafskäse und Olivenöl mischen und alles mit Salz und Chilipulver würzen. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen etwa 50 Min. backen, bis das Gratin schön gebräunt ist.

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

Butter und Puderzucker in einer beschichteten Pfanne schmelzen lassen. Mandelstifte hineingeben und unter Rühren karamellisieren lassen. Immer wieder rühren, damit sie nicht dunkel werden. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und halbieren. Von einer Hälfte die Schale mit einem Zestenreißer abreiben und den Saft auspressen. Melisse waschen, trockenschütteln und die Blätter fein schneiden. Die Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Erdbeeren auf zwei Teller auslegen. Die karamellisierten Mandeln im Mörser oder in der Küchenmaschine zerstoßen. Zitronenmelisse, Orangenzesten, 4 EL Orangensaft und nach Belieben Orangenlikör untermischen. Das Mandel-Pesto über die Erdbeeren träufeln und servieren. Dazu passt gut eine Kugel Vanilleeis.