

Kistenvorschau für die KW 21

Für die KW 21 (21. bis 25. Mai 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Mairübchen weiß** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Salat** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Möhren** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Cherrytomaten** (Spanien)
- **Erdbeeren** (Deutschland, Bioland-Hof Frohmader)
- **Äpfel** (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- **Kasteler Brot, 1000 g // 4,79 € (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 den Feiertage in der Maiwoche **KW 21** (Pfingstmontag) zu erneuten Liefertagsverschiebungen kommt. Was das für Ihre Lieferung bedeutet, können Sie auf unserer Website [im Blog nachlesen](#).



Herzlichst Ihr NOVUM-Team



Rezeptvorschau für die KW 21

Mairüben-Parmesan-Salat // 4 Portionen // vegetarisch

4 Mairübchen, ½ Zitrone, 4–5 Zweige Basilikum, 5 EL Olivenöl, 2 EL Weißweinessig, 1 EL flüssiger Honig, Salz, Pfeffer, 75 g frischer Parmesan am Stück, 2 EL Sesam

Tomaten-Gnocchi in Käsesoße // 4 Portionen // vegetarisch

500 g frische Gnocchi, 12 Cherrytomaten, 1 EL Butter, 125 g geriebener Parmesan, 200 ml Sahne, 125 g Büffel-Mozzarella, 1 Handvoll Rucola, Salz, Pfeffer, Muskat

Erdbeer-Biskuitrolle

400 g Erdbeeren, 200 g Erdbeermarmelade, 4 Eier, 160 g + 1 EL Zucker, 3 EL Puderzucker, 120 g Mehl, 3 EL Back-Kakao, 3 EL warmes Wasser, 1 TL Backpulver, 200 g Schlagsahne, 1 Prise Salz

Kokos-Erdbeere-Smoothie // 2 Portionen // vegan

400 g Erdbeeren, ½ Banane, 5 EL Zucker, 2 EL Zitronensaft, 50 g Kokoscreme, 200 ml kaltes Mineralwasser aus dem Kühlschrank, Zitronenmelisse, 2 EL Kokosraspel

Produktinfo: Cherrytomaten

Cherrytomaten oder auch Kirschtomaten, sind etwa so groß wie eine Kirsche. Daher kommt auch ihr Name. Ebenso wie die gewöhnliche Tomate enthält die Cherrytomate den roten Farbstoff Leukopin, der zu den Antioxidantien zählt und unsere Körperzellen vor Schäden durch Rauch, Abgase und Sonnenlicht schützen kann. Es gibt auch spezielle Sorten mit einem extra süßen Geschmack, der vor allem Kinder anspricht, Kinder- oder Naschtomaten genannt. Cherrytomaten müssen rot und fest sein. Falls die Tomaten beim Kauf noch etwas grün sind, können sie in die Sonne gestellt noch etwas Nachreifen. Cherrytomaten sollten an einem kühlen Ort gelagert werden. Nicht aber im Kühlschrank, da dies den Nachreifungsprozess hindert. Die kleinen Naschtomaten sind etwa eine Woche haltbar.



Kurze Zeit für Sie in Aktion: Upländer-Joghurt



AKTION!
10 % auf Natur-Joghurt
bis 24.05.24

Zutaten

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

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

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

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

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

Den Spargel schälen und in Salzwasser mit 1 EL Zucker ca. 15 Min. garkochen. Balsamico-Essig mit dem Honig, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Den Spargel abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Spargel abtropfen und leicht abkühlen lassen. Schräg in Stücke schneiden. Von dem Spargelwasser 2 EL nehmen und unter das Dressing geben. Die Erdbeeren waschen, putzen und in Spalten schneiden. Die Wildkräuter verlesen, waschen und vorsichtig trocken schütteln. Den Ofen auf Grillfunktion vorheizen. Den Stängel Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Ziegenkäserolle in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Öl bepinseln, mit Thymian belegen und unter dem Grill ca. 5 Min. goldbraun backen. Wildkräuter, Erdbeeren und Dressing unter den Spargel heben. Anschließend auf Tellern anrichten und den Ziegenkäse dazu legen.

Möhren-Dip // vegetarisch

Die Möhren schälen und klein würfeln. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Möhrenstücke kurz anbraten. Die Brühe hinzufügen und mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze ca. 5–7 Min. weiter dünsten. Die Knoblauchzehe hacken und mit einem Spritzer Zitronensaft vermischen. Gut mit Salz und Pfeffer würzen. Die weichen Möhrenwürfel in eine Schüssel geben und mit den Walnüssen und der Knoblauchzitronenpaste pürieren. Den Parmesan unterrühren und nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und sehr fein hacken. Schnittlauchröllchen unter den Möhren-Dip rühren und servieren. Passt gut auf Brot oder als Dip zu Rohkost.

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

Die Kartoffeln, den Kohlrabi und die Möhren schälen. Kartoffeln waschen und alles in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel oder Schalotten und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Butter in einem großen Topf zerlassen und alle vorbereiteten Zutaten darin bei mittlerer Hitze unter Rühren andünsten. Die Brühe angießen und erhitzen. Den Deckel auflegen, die Kartoffeln und das Gemüse in etwa 15 Min. bei geringer Hitze weich garen, aber nicht zu weich werden lassen. Crème fraîche unter den Kartoffeltopf rühren, mit Salz und Paprika abschmecken und noch kurz zugedeckt ziehen lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Über den Eintopf streuen.

Mandelquark mit Apfel // 4 Portionen // vegetarisch

Die Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in kleine Würfel schneiden. In einem Topf 250 ml Wasser mit 50 g Zucker aufkochen. Die Apfelwürfel für 5 Min. darin garen, dann herausheben und abtropfen lassen. Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne kurz anrösten, den Puderzucker darüberstreuen, leicht karamellisieren und abkühlen lassen. Milch und Mandelmus verrühren, mit Quark, dem restlichen Zucker und ein paar Tropfen Bittermandelaroma glattrühren. Quark auf vier Schälchen verteilen, Apfelstücke und Mandeln darauf verteilen.