

## Kistenvorschau für die KW 22

Für die KW 22 (27. Mai bis 01. Juni 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)
- Schnittlauch-Bund (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- Äpfel (Deutschland)
- Mango (Burkina Faso)
- \***Der Kistenpreis erhöht sich um ca. 5 €.**

Das Brot der Woche:

- **Hessen Laib, 1000 g // 5,29 € (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 KW 21 (Pfingstmontag) und KW 22 (Fronleichnam) zu erneuten Verschiebungen der Liefertage kommt. Was das für Ihre Lieferung konkret bedeutet, können Sie auf unserer [Website](#) nachlesen.

Herzlichst Ihr NOVUM-Team

Hier zum  
Blog

### Produktinfo: Apfel

Der Apfel ist wohl die wichtigste mitteleuropäische Frucht, obwohl er ursprünglich aus Asien stammte. Doch schon im Mittelalter wurde er in unserer Gegend heimisch. Durch den Apfel ist es möglich, Vitamine mit in die kalte Jahreszeit zu nehmen. Manche Sorten kann man bis in den Spätwinter hinein lagern. Heutzutage bekommt man die Äpfel in den Läden sogar ganzjährig frisch. Als Vitaminspender und gesundes Obst ist der Apfel allen bekannt. Doch er ist auch ein wertvolles Heilmittel für das Verdauungssystem und den Stoffwechsel. Auf nüchternen Magen ein roher Apfel gründlich gekaut und gegessen hilft sehr gut gegen Stuhlträgheit. Erstaunlicherweise hilft der gleiche Apfel, fein gerieben, auch gegen Durchfall, sogar bei ernsthaften Durchfallerkrankungen. Ganz normal gegessen ist der Apfel ein sehr guter Vitaminspender. Wichtig ist es, dass man die Schale mit isst, denn sie enthält besonders viel Vitamin C. Vor dem Verzehr sollte man den Apfel gründlich waschen. Die Wirkstoffe des Apfels regen den Stoffwechsel an und reinigen das Blut. Daher hilft regelmäßiger Apfelgenuss bei Rheuma, Gicht, Arteriosklerose und anderen Stoffwechselerkrankungen.



## Rezeptvorschau für die KW 22

### **Mango-Möhren-Suppe // 4 Portionen // vegan**

600 g Möhren, 2 reife Mangos, 1 Stk. Ingwer (walnussgroß), ½ rote Chilischote, 2 Schalotten, 1 TL Currypulver, 2 EL Öl, ¾ l Gemüsebrühe (vegan), 200 g Kokosmilch, Salz, Pfeffer, etwas Limetten- od. Zitronensaft

### **Spargel an Champignon-Weißwein-Soße mit Nudeln // 4 Portionen // vegetarisch**

300 g Nudeln, 500 g weißer Spargel, 250 g Champignons, 1 Handvoll Mangold, 1 Zwiebel, 5 Cherrytomaten, 1 EL Butter od. Margarine, 200 ml Sahne, 250 ml Weißwein, 2 Salbeiblätter, 1 Rosmarinzweig, 1 TL Paprikapulver edelsüß, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer

### **Apfel-Kiwi-Muffins // ca. 12 Muffins // vegetarisch**

1 Apfel, 1 Kiwi, 2 Eier, 120 g Zucker, 80 ml neutrales Öl, 160 ml Apfel- od. Kiwisaft, 280 g Mehl, 2 TL Backpulver, ½ TL Natron

### **Bunte Kopfsalatnester mit Joghurt-Kräuter dressing // 4 Portionen // vegetarisch**

1 Kopfsalat, 5 hartgekochte Eier, 5 Tomaten, 1 Bund Radieschen  
Für das Dressing: 250 g Naturjoghurt (1,5 %), 4 EL Sahne, 4 EL Weißweinessig, 1 EL Agavendicksaft, 2 EL Zitronensaft, 3 EL frischer Dill, frischer Schnittlauch, 1 TL Meersalz, Pfeffer

## Zutaten

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

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

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

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

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

Den Parmesan fein reiben und beiseitestellen. Die Basilikumblätter abzupfen, waschen und trocknen. Die Zitrone halbieren und von einer Hälfte die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Den Zitronensaft und den Schalenabrieb mit Öl, Essig und Honig vermischen und salzen und pfeffern. Die Mairübchen schälen und auf einer Reibe grob raspeln. Mit dem Dressing in eine Schüssel geben und vermischen. Sesam, Basilikumblätter und den geriebenen Parmesan untermischen und servieren.

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

Die Tomaten und den Rucola waschen. Tomaten halbieren und beiseitelegen. In einen kleinen Topf die Sahne und den Parmesan geben. Den Mozzarella in Stücke schneiden und dazugeben. Den Topf über ein Wasserbad geben (zweiter großer Topf mit heißem Wasser) und den Käse unter rühren schmelzen lassen, bis er sich aufgelöst hat und eine cremige Soße entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Gnocchi nach Packungsangabe kochen und abgießen. Butter in einer hohen Pfanne sanft erhitzen und die Gnocchi darin anbraten. Tomaten dazugeben und ein paar Minuten mitbraten. Die Käsesoße dazugeben und alles vermischen. Gnocchi auf Teller verteilen, mit etwas Rucola garnieren und servieren.

## Erdbeer-Biskuitrolle // vegetarisch

Für den Teig: Die Eier trennen und das Eiweiß mit dem Zucker schaumig schlagen. In einer zweiten Schüssel das Eigelb mit 3 EL warmem Wasser auch schaumig rühren, anschließend unter die Eiweißmasse heben. Mehl, Kakao und Backpulver miteinander vermischen, über die Eimasse sieben und vorsichtig verrühren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Biskuitmasse gleichmäßig darauf verteilen. Alles glattstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft für ca. 10 Min. backen. Leicht auf den Biskuitteig drücken, wenn sich die Masse wieder hebt, ist er fertig. Ein Tuch ausbreiten und darauf 1 EL Zucker verstreuen. Darauf den Biskuit stürzen, mit dem Handtuch aufrollen und auskühlen lassen.

Für die Füllung: Während der Biskuit im Ofen backt die Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Schlagsahne mit dem Puderzucker steif schlagen. Die Erdbeermarmelade in einem kleinen Topf kurz erhitzen. Den abgekühlten Biskuit vorsichtig wieder aufrollen und mit der Erdbeermarmelade besteichen. Schlagsahne und die Erdbeerstückchen darauf verteilen und alles wieder einrollen. Etwas kühl stellen, dann kann serviert werden.

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

Die Erdbeeren waschen und putzen, die Banane schälen. Das Obst in einen Mixer geben, zusammen mit Zucker, Zitronensaft und Kokoscreme. Alles gut durchmischen. Mineralwasser hinzugeben und erneut alles mixen, bis eine glatte Masse entsteht. Den Smoothie in Gläser umfüllen und mit Zitronenmelisse und etwas Kokosraspel anrichten.