

Kistenvorschau für die KW 23

Für die KW 23 (03. bis 07. Juni 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Spitzkohl** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Kohlrabi** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Zucchini** (Spanien)
- **Salat** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Äpfel** (Deutschland)
- **Erdbeeren** (Deutschland, Bioland-Hof Frohmader)

Das Brot der Woche:

- **Hessen Laib, 1000 g // 5,29 € (Bäckerei biokaiser)**

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

PicknickKiste für 2 Personen!



Unsere PicknickKiste verbindet zwei der schönsten Dinge: leckeres Essen und draußen in der Natur sein. Wir haben eine Auswahl an köstlichem Fingerfood zusammengestellt, dass man problemlos auf der Wiese, im Wald, im Weinberg oder auch am See genießen kann. Mit einem französischen Baguette belegt mit Bergkäse oder Erdbeeren zusammen mit Schokolade fühlt ihr euch wie im siebten Himmel!

Herzlichst Ihr NOVUM-Team

Hier zum
Shop

Produktinfo: Spitzkohl

Ursprünglich stammt der Spitzkohl aus Kleinasien, heute ist er in ganz Europa verbreitet und in Deutschland beliebt. Er ist extrem kalorienarm und enthält Vitamin B1, B2, Kalium und Betacarotin. Eine Besonderheit aller Kohlarten ist das Ascorbigen, eine Vitaminvorstufe, das erst durch Kochen Vitamin C bildet. Spitzkohl eignet sich mit seinen Blättern hervorragend für Kohlrouladen, schmeckt aber auch als Gemüse, in Eintöpfen oder als Salat.



Rezeptvorschau für die KW 23

Kohlrabi-Lasagne // 4 Portionen

4 Kohlrabi, Etwas Öl, 500 g Hackfleisch, gemischt oder vom Rind, 1 Zwiebel, 1 EL Tomatenmark, 1 Dose Tomaten, stückig, 200 g Kräuterfrischkäse, 1 Schuss Milch, Salz, Pfeffer, 1 Becher Crème fraîche, 150 g geriebener Emmentaler

Zucchinikuchen

5 Eier, 250 g weißer oder brauner Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 250 ml Öl, 300 g Mehl, 400 g geraspelte Zucchini, 200 g gemahlene Haselnüsse, 1 TL Zimt, 1 TL Natron, 1 TL Backpulver, 1 EL Kakaopulver, Johannisbeeren- oder Himbeermarmelade, 1 Pck. Schokoglasur

Spitzkohl-Champignon-Hack-Pfanne mit Reis // 4 Portionen

100 g Reis, 500 g Spitzkohl, 1 Zwiebel, 250 g Champignons, 3 TL Öl, 1 EL Gemüsebrühe, 400 g Hackfleisch, gemischt oder vom Rind, 1 gehäufte TL Senf, 1 TL Majoran, 2 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß, Kümmel, 2 EL Frischkäse

Erdbeer-Tiramisu

1 kg Erdbeeren, 160 g Puderzucker, 200 g Vollmilchjoghurt, 1 Zitrone, 6 EL Orangenlikör, 500 g Mascarpone, 200 g Schlagsahne, 400 g Löffelbiskuits oder Amaretti

Zutaten

600 g Möhren, 2 reife Mangos,
1 Stk. Ingwer (walnussgroß),
½ rote Chilischote, 2 Schalotten,
1 TL Currypulver, 2 EL Öl,
¼ l Gemüsebrühe (vegan),
200 g Kokosmilch, Salz, Pfeffer,
etwas Limetten- od. Zitronensaft

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

Als erstes werden die Möhren gewaschen, geschält und in Scheiben geschnitten. Dann werden Mangos geschält und der Stein entfernt. Für die Garnitur einige Scheiben zur Seite legen. Der Rest wird gewürfelt. Dann werden die Schalotten und der Ingwer geschält, gewürfelt. Chilischote aufgeschlitzt, Kerne und helle Zwischenwände entfernt, Fruchtfleisch in Ringe geschnitten. In einem Topf wird Öl erhitzt und Möhren, Schalotten, Ingwer und Curry darin angebraten. Mit der Brühe aufgegossen werden die Mango Würfel und Chiliringe hinzugefügt. Zugedeckt wird alles 15 Min. köcheln gelassen. Die Suppe wird dann püriert, Kokosmilch hinzugefügt und alles nochmals erhitzt. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft wird dann alles abgeschmeckt. Und in Suppentassen oder -tellern mit den Mangostücken garniert serviert.

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 Prise Zucker,
1 TL Paprikapulver edelsüß, Salz, Pfeffer

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

Zunächst den geschälten und in etwa 4 cm lange Stücke geschnittenen Spargel blanchieren. Die klein gehackten Zwiebeln in etwas Butter anschwitzen, Salbeiblätter und Rosmarin hinzugeben. Wenn die Zwiebeln angeschwitzt sind, den blanchierten Spargel hinzugeben und etwas braten. Mit Weißwein ablöschen. Dann Mangold und Champignons dazugeben und köcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit reduziert ist, mit Sahne aufgießen und ebenfalls einkochen lassen. Dann mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver abschmecken. Zuletzt die halbierten Cherrytomaten kurz zur Soße geben, aber aufpassen, dass sie nicht verkochen. Zwischenzeitlich die Nudeln, Fusilli passen gut, aber auch Bandnudeln, kochen und mit der Soße servieren. Nach Wunsch mit Parmesan bestreuen.

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

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

Apfel und Kiwi waschen, schälen und in Stückchen schneiden. Eier, Zucker, Öl und Apfelsaft schaumig schlagen. Mehl, Backpulver und Natron vermischen und dazu sieben. Alles gut verrühren. Apfel- und Kiwistücke dazugeben und vorsichtig unterrühren. Teig in die vorbereiteten Muffinförmchen füllen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 20 – 25 Min. bei 190 °C backen.

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

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

Zuerst werden die äußeren Blätter vom Salat entfernen. Als nächsten werden die Eier gepellt, Tomaten gewaschen, der Strunk entfernt und jeweils geachtet. Nun die Radieschen in feine Scheiben schneiden und alles beiseitestellen. Die Blätter abtrennen. Der Strunk des Salates wird bis zur Mitte entfernt. Die Blätter werden dabei jedoch ganz gelassen. Die Blätter waschen und gut trockenschleudern. Die Salatblätter auf einer Platte zu kleinen Nestern anordnen, so dass jedes einzeln entnommen werden kann. Danach werden für das Dressing Naturjoghurt, süße Sahne, Weißwein, Dicksaft, Zitronensaft, Meersalz, Dill, Schnittlauch und Pfeffer in einem hohen Rührbecher verquirlt und mit einem Löffel großzügig auf dem Salat verteilen. Jedes Nest mit Eiern, Tomaten und Radieschen garnieren. Mit Schnittlauchröllchen und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.