

Kistenvorschau für die KW 24

Für die KW 24 (10. bis 14. Juni 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Spargel weiß/violett 16+ (Deutschland, Bioland-Hof Speth)*
 - Aubergine (Spanien)
 - Salat (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
 - Paprika rot (Spanien)
 - Aprikosen (Spanien)
 - Äpfel (Deutschland)
- *Kistenpreis erhöht sich um ca. 5 €**

Das Brot der Woche:

- Kraft-Ballastbrot, 750 g // 5,55 € (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

Rezeptvorschau für die KW 24

Curry mit Kartoffel, Paprika und Aprikosen // 4 Portionen // vegetarisch

1 kg Kartoffeln, 500 g bunte Paprika, 300 g Aprikosen, 4 Frühlingszwiebeln, 1 Zwiebel, 40 g Butter, 1 EL Currypulver, 2 EL Mehl, 150 ml Schlagsahne, 400 ml Gemüsebrühe, evtl. Cayennepfeffer, etwas Öl zum Braten

Gefüllte Auberginen // 4 Portionen

4 kleine Auberginen, 2 Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch, ½ kg Rinderhackfleisch, 1 Dose Tomaten (800 g), 250 g Schafskäse, ½ Bund Petersilie, 1 EL Tomatenmark, 1 TL Kurkuma, 1 EL getrocknete Minze, 2 Chilischoten, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Apfel-Quark-Auflauf // 1 kleine Auflaufform // vegetarisch

3 Äpfel, 200 g gehackte Haselnüsse, 250 g Quark, 1 Pck. Vanillepuddingpulver, 1 EL Hartweißengrieß oder Grießmehl, 2 Eier, Zucker und Zimt

Spargel-Lasagne // 4 Portionen // vegetarisch

250 g weißer Spargel, 250 g grüner Spargel, 12 Lasagneplatten, 100 g Schinken, 2 EL Mehl, 3 EL Butter, 250 ml Brühe vom Spargel, 250 ml Milch, 1 EL Crème fraîche, 80 g Parmesan, 3 EL Mozzarella, Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat



Produktinfo: Aprikose

Ursprünglich stammen die auch Marillen genannten Rosengewächse aus Nord-China. Sie lieben sommertrockene, warme Anbaugelände und stammen meist aus dem Mittelmeerraum. Hauptanbaugelände ist heute die Türkei. Marillen weisen inzwischen eine große Sortenvielfalt auf. Eine grobe Unterteilung unterscheidet zwischen frühen, mittelfrühen/-späten und späten Sorten. Die frühen Sorten sind ab Ende Mai bei uns auf dem Markt. Es handelt sich um Importprodukte aus Marokko und Spanien. Die Hauptsaison beginnt dann im Juni mit weiteren Importen aus Frankreich, Italien, Griechenland und der Türkei. Zur Aprikosen-Hochsaison sind ebenfalls einige deutsche Sorten erhältlich. Bei den von Dezember bis März erhältlichen Früchten handelt es sich um Aprikosen aus Übersee.

Zutaten

Für den Teig: Mehl für die Arbeitsfläche, 1 TL Kräutersalz, Fett für die Form, 300 g Weizenmehl Type 405, 2 Eier, 1 EL Paniermehl für die Form, 150 g Margarine
Für den Belag: 1 TL Kräuter der Provence, 400 g Cocktailtomaten, 1 TL milder Senf, 4 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico bianco, 2 Eier, 1 TL Honig flüssig, 1 TL Kräutersalz, 300 g Doppelrahmfrischkäse, 1 TL Knoblauch, Pfeffer aus der Mühle, einige Stiele Rucola zur Dekoration

½ kg Joghurt, 200 ml Schmand, 1 Gurke, 4 Knoblauchzehen, 150 g Soja Schnitzel, 70 ml Sojasauce, 3 Zwiebeln, 4 EL Gemüsebrühepulver, Salz, Pfeffer, Paprikapulver rosenscharf, Olivenöl, Oregano, Thymian

1 Rolle Blätterteig, 500 g Weißkohl, 2 Karotten, 1 Zwiebel, 2 EL Butterschmalz, 2 Eier, 1 Pck. Feta-Käse z.B. Schafsmilch, 200 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum

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

Tomatenkuchen mit Frischkäsecreme // ein Kuchen // vegetarisch

Für den Teig: Mehl, Kräutersalz, Margarine und Eier verkneten, in Folie wickeln und 30 – 60 Min. in den Kühlschrank legen. Die Tomaten werden gewaschen, getrocknet und jede Tomate 2 – 3 Mal eingestochen.

Für den Belag: Öl, Balsamico, und Honig miteinander verquirlen und mit den Tomaten vermischen. Die Tomaten abgedeckt ziehen gelassen. Frischkäse, Eier, Kräutersalz, Kräuter der Provence, Knoblauch (gehackt) und Senf miteinander vermischen. Den Teig etwas größer als die Quicheform auf einer bemehlten Fläche ausrollen und dann in die eingefettete Form legen. Den Rand ein wenig andrücken. Der Überbleibende Rest vom Teig wird abgeschnitten. Der Boden wird dann mit Paniermehl bestreut und mit der Frischkäse-Mischung begossen. Die Tomaten werden auf der Frischkäse-Mischung verteilt und mit der restlichen Öl-Balsamico-Mischung beträufelt. Auf der untersten Schiene im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze, 35 – 40 Min. backen. Danach abkühlen lassen und nach Belieben mit Rucola garnieren.

Vegetarisches Gyros mit Tzatziki // 2 Portionen // vegetarisch

Für das Tzatziki: Als erstes wird die Gurke sehr fein gerieben. Das dabei entstehende Wasser abgießen. Die Gurke mit Joghurt und Schmand vermischt. Die Knoblauchzehen pressen und hinzufügen. Alles nochmal umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung im Kühlschrank ziehen lassen.

Für das Gyros: Die Soja Schnitzel werden in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergossen. Die 4 EL Gemüsebrühepulver hinzugeben. Alles umrühren und 10 Min. einweichen lassen. Anschließend werden die Soja Schnitzel abgetropft und möglichst viel Wasser von Hand ausgedrückt. In einer Pfanne mit Öl erhitzen und die Soja Schnitzel anbraten. Wenn diese dann gebräunt sind wird die Sojasauce dazugegeben. Nun den Herd runterschalten. Zu den Schnitzeln die Zwiebeln geben und knusprig anbraten. Die restlichen Gewürze und Kräuter je nach Geschmack hinzufügen und abschmecken.

Blätterteigstrudel mit Weißkohl und Schafskäse // 1 Strudel // vegetarisch

Der Weißkohl wird in Streifen geschnitten und mit Butterschmalz in der Pfanne angebraten bis er angebräunt ist. Danach wird der Kohl aus der Pfanne genommen und gewürfelte Zwiebeln sowie in Streifen geschnittene Karotten darin angebraten. Auch diese sollten leicht braun sein. Den Kohl wieder in die Pfanne dazu geben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit 100 ml Wasser ablöschen. Bei wenig Hitze und geschlossenem Deckel wird das Gemüse 10 Min gegart. Danach ein wenig auskühlen lassen. Den Blätterteig ausrollen. Eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform mit dem Teig auskleiden. Es sollte ein Rand überstehen sodass die Füllung zugeeckt werden kann. Die Gemüse-Mischung wird in die Form gefüllt und der zerbröselte Schafskäse darüber verteilt. Sahne, Eier, Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum wird miteinander zu einer glatten und gleichmäßigen Masse verrührt und über das Gemüse und den Käse gegossen. Als nächstes von allen Seiten die Ränder des Blätterteigs zuklappen. Danach mit Wasser bepinseln. Nach Belieben auch mit Eigelb bepinseln. Als letztes wird der Strudel bei 200 °C Ober-/Unterhitze im Backofen, 45 Min. gebacken.

Erdbeer-Tiramisu // 1 Auflaufform // vegetarisch

Zuerst werden die Erdbeeren gewaschen und trockengetupft. Die Hälfte der Erdbeeren werden gewürfelt und mit Zitronensaft, 60 g Puderzucker und 4 EL Orangenlikör in eine Schüssel gegeben und mit einem Pürierstab zerkleinert. Der Rest der Erdbeeren wird in Scheiben geschnitten und beiseitegestellt. Danach wird Mascarpone, Joghurt, 100 g Puderzucker mit 2 EL Orangenlikör schaumig gerührt. Dann die Sahne steif schlagen und unter die Mascarpone-Mischung heben. Nun ein Drittel des Löffelbiskuits in eine Glas-Auflaufform zerbröseln. Abwechselnd das Erdbeerpüree, die Mascarponecreme und die Erdbeerscheiben solange in Schichten übereinander gegeben, bis alles aufgebraucht ist. Die letzte Schicht sollte die Mascarponecreme sein. Im Kühlschrank wird das Tiramisu mind. 1 Std. kühl gestellt. Zum Schluss mit den restlichen Erdbeerscheiben garnieren.