

## Kistenvorschau für die KW 25

Für die KW 25 (17. bis 21. Juni 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Rettich, rot** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Zucchini** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Knoblauch, frisch** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Mini-Wassermelone** (Spanien)
- **Äpfel** (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- **5-Kornbrot, 1000 g // 4,99 € (Bäckerei biokaiser)**

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

### **Vorbestell-Aktion im Juni: Geflügel vom Geflügelhof Schäfer**



bis zum 28. Juni können Sie in unserem Online-Shop wieder frisches Geflügel in Bioland-Qualität, vom Geflügelhof Schäfer vorbestellen! Die Auslieferung erfolgt in der **KW 28**.

**Bestellschluss: 28.06.2024 // Auslieferung: KW 28**

Herzlichst Ihr NOVUM-Team

Hier zum  
Shop

### **Produktinfo: Wassermelone**

Ursprünglich stammt die Wassermelone aus Zentralafrika. Besonders in den sehr heißen Ländern wird sie daher aufgrund ihres Wasseranteils von mehr als 90 % als Wasserspender und Durst-löcher sehr geschätzt. In der heutigen Zeit wird sie zum größten Teil im Mittelmeerraum, aber auch beispielsweise in Israel und Nordafrika, angebaut.

In der Wassermelone ist fast nur Wasser enthalten. Daher ist sie sehr kalorienarm und wird gerne auch als Hilfe beim Abnehmen eingesetzt. 100 g Wassermelone enthalten nur 24 kcal. Die für die Haut wichtigen Vitamine A und C sind in großen Mengen in der Wassermelone enthalten. Das Vitamin A regt den Stoffwechsel der Haut an. Da Wassermelone gesund ist, wirkt sie in Kombination mit dem hohen Wassergehalt auf die Haut in der Form, dass diese nicht austrocknet. Desweiteren helfen beide Vitamine sowie Beta-Carotin bei der Minderung von stressbedingten Schäden sowie von schädlichen Einwirkungen durch Medikamenten, Nikotin und Giften der Umwelt. Das enthaltene Vitamin C ist ein wichtiger Bestandteil für das Immunsystem, sorgt für gute Laune und verbesserte Konzentration.



## Rezeptvorschau für die KW 25

### **Veganer Lagman // 2–3 Portionen // vegan**

200 g Tofu natur, 2 Möhren, 1 Rettich, 1 große rote Paprika, 3 Zwiebeln, 1–2 Schalotten, 3 EL Olivenöl, 50 g Tomatenmark, 500 ml Wasser, 1 Prise Salz

### **Knoblauchsuppe Mallorca // 4 Portionen // vegetarisch**

700 g Wirsing, 300 g Tomaten, 4 Knoblauchzehen, 4 Zwiebeln, 1 l Brühe, 3 EL Öl, 2 EL Olivenöl, 4 Scheiben Bauernbrot, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, 1 TL Thymianblättchen

### **Herzhafter Zucchinikuchen // 1 Kuchen**

500 g Zucchini, 1 Zwiebel, 150–200 g geriebener Käse, 200 g Mehl, 1 EL Öl, 5 Eier, 150 g Schinkenwürfel, Knoblauch, Salz, Pfeffer, etwas Fett für das Blech

### **Wassermelonen-Salat mit Feta, Gurke und Tomaten // 2 Portionen // vegetarisch**

250 g Wassermelone, 2 kl. Tomaten, 1 kl. Gurke, 1 kl. Zwiebel, 100 g Fetakäse, 3 EL Balsamico, 1 EL Weißweinessig od. Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

## Zutaten

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

4 kl. Auberginen, 2 Knoblauchzehen,  
2 Zwiebeln, 500 g Rinderhackfleisch,  
800 g Dosentomaten, 250 g Schafskäse,  
½ Bund Petersilie, 1 EL Tomatenmark,  
1 TL Kurkuma, 1 EL getrocknete Minze,  
2 Chilischoten, Salz, Pfeffer, Olivenöl

3 Äpfel, ½ Bio-Zitrone, 1 EL Agavendicksaft,  
3 Eier, 600 g Magerquark, 1 Prise Salz,  
2 EL Rosinen, 75 g Dinkelgrieß, 1 TL Zimt,  
1 TL Backpulver, Butter für die Form

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

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

Die Kartoffeln schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und in Salzwasser garen. Dann die Paprika und die Aprikosen häuten und in mundgerechte Stücke schneiden. Danach die Frühlingszwiebeln putzen und würfeln. Zwiebeln ebenfalls würfeln und in geschmolzener Butter anbraten. Currypulver hinzufügen und 2 Min. weiterbraten. Mehl darüber streuen, kurz mit anbraten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Alles kräftig umrühren, für ca. 5 Min. alles köcheln lassen und dann die Sahne hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Cayennepfeffer abschmecken. In einer Pfanne mit heißem Öl werden die Paprikastücke und Frühlingszwiebeln angebraten. Die gekochten Kartoffeln mit den Aprikosen und der Soße in die Pfanne dazugegeben.

## Gefüllte Auberginen // 4 Portionen

Die Auberginen waschen, der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen. Dann für 30 Min. in Salzwasser einlegen. Währenddessen das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Das Fleisch der Auberginen in kleine Würfel schneiden. Nun die Auberginhälften trockentupfen und in reichlich Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Anschließend auf einem mit Küchentuch ausgelegtem Teller abkühlen lassen. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin dünsten. Chilischoten hineinbröseln und den Knoblauch hineindrücken. Nun die Hitze verstärken und alles mit den Tomaten ablöschen. Die Tomaten mit einer Gabel zerdrücken. Kurkuma, die Hälfte der Minze und das Tomatenmark hinzufügen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Soße für 15 Min. weiter köcheln lassen. In einer Pfanne mit heißem Olivenöl das Hackfleisch scharf anbraten und ein paar Esslöffel der Tomatensoße zum Binden an das Fleisch geben. Zum Schluss die Petersilie unterheben. Nun die Tomatensoße zusammen mit der restlichen Minze in eine Auflaufform geben. Die Auberginen in die Soße legen und mit der Hackfleischmasse befüllen. Darüber den Schafskäse bröseln. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Ober-/Unterhitze alles für ca. 30 Min. überbacken lassen.

## Apfel-Quark-Auflauf // 4 Portionen // vegetarisch

Die Zitrone gründlich waschen. Von der Schale ca. 1 TL abreiben. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Äpfel waschen, schälen, vierteln entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Apfelscheiben mit Zitronensaft beträufeln und durchmischen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Eier mit dem Agavendicksaft verquirlen, dann Quark, Salz, Zitronenabrieb und Rosinen hinzugeben und verrühren. Dinkelgrieß mit Zimt und Backpulver vermischen und unter die Quarkmasse heben. Die Hälfte der Apfelscheiben dazugeben. Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten und die Quark-Apfelmasse hineingeben. Die restlichen Apfelscheiben darauf verteilen. Im Ofen ca. 50 Min. backen. Eventuell mit Alufolie oder Backpapier abdecken.

## Spargel-Lasagne // 4 Portionen // vegetarisch

Den Spargel schälen und die Enden entfernen (die Schalen aufheben). Die Stangen in Scheiben schneiden und die Spitzen beiseitelegen. In einem Topf Salzwasser kochen lassen, etwas Butter und Zucker dazugeben, dann die Spargelschalen hineingeben. Darin werden die Spargelscheiben mit der Schale bissfest gekocht (erst den weißen Spargel / nach 3 Min. den grünen Spargel / nach weiteren 2 Min. die Spargelspitzen dazugeben). Nach erneut 8 Min. wird alles abgegossen. Dabei 250 ml vom Spargelsud auffangen. Den Spargel beiseite stellen, die Schalen entfernen. Den Schinken in Streifen schneiden und ebenfalls beiseite stellen. Für die Béchamelsoße 3 EL Butter in einem Topf schmelzen lassen. Das Mehl hinzurühren und kurz angeschwitzt lassen. Mit dem aufgehobenen Spargelsud ablöschen und mit dem Schneebesen verrühren. Die Milch unterrühren und für 2–3 Min. köcheln lassen, dass die Soße eine sämige Konsistenz bekommt. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Hälfte vom Parmesan und die Crème fraîche unter die Soße geben. Nun den Backofen auf 200 °C vorheizen. In einer Auflaufform eine Schicht Béchamelsoße verteilen. Darüber eine Schicht Lasagneplatten legen. Erneut Béchamelsoße darauf geben. Spargel und Schinken darauf verteilen und mit einer Schicht Lasagneplatten abgedeckt. Diesen Vorgang zweimal wiederholen. Zuletzt die restliche Soße darüber verteilen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Nun den Mozzarella darüber streuen. Mit Alufolie bedeckt für ca. 30 Min. im Backofen backen. Dann die Alufolie entfernen und weitere 20–25 Min. backen lassen.