

Kistenvorschau für die KW 26

Für die KW 26 (24. bis 27. Juni 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Rübchen Navette** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Wirsing** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Salat** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Spitzpaprika, rot** (Spanien)
- **Nektarinen** (Spanien)
- **Äpfel** (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- **Reines Dinkelbrot, 750 g // 5,75 € (Bäckerei biokaiser)**

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

Vorbestellaktion 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: Rübchen Navette

Die Rübe (lat. Brassica rapa) gehört zu der Familie der Kreuzblütler. Sie ist auch bekannt unter dem Namen Räbe oder Herbstrübe. Sie wächst sehr rasch und wird im Hochsommer gesät. Am besten schmecken die festen und nicht zu großen Rüben, sie haben weniger Fasern und sind nicht so bitter. Rüben enthalten viel Vitamin C, sind reich an Kalzium und Kalium. Als Energielieferant ist sie allerdings ungeeignet, da sie einen Wassergehalt von 90 Prozent hat. Sie ist grün- oder rotköpfig und weißfleischig.



Rezeptvorschau für die KW 26

Rübchen-Salat // 4 Portionen // vegan

4 Rübchen Navette, 1 Pck. Reiscreme-Cuisine, 1 Pck. Kressegrün od. rot, Pfeffer, Salz

One-Pot-Pasta mit Wirsing und veganem Hack // 4 Portionen // vegan

500 g Wirsing, 1 Zwiebel, 1 rote Paprika, 1 gelbe Paprika, 1 Knoblauchzehe, 500 g veganes Hack, 1 TL Paprikapulver edelsüß, ½ TL Muskat, 3 EL Tomatenmark, 1 l Gemüsebrühe, 250 ml passierte Tomaten, 250 g Fusili, 2 EL Gemüsebrühepaste (od. Hefeflocken), 300 g vegane Crème fraîche, Petersilie, Pfeffer, Salz, Öl zum Braten

Spitzpaprika mit Schafskäsecreme // 4 Portionen // vegetarisch

6 Spitzpaprika, 200 g Schafskäse, 200 g Crème fraîche, Pfeffer, Salz, Öl, Kräuter der Provence (nach Geschmack)

Nektarinensalat // 4 Portionen // vegetarisch

4 Nektarinen, 2 EL Ahornsirup od. Honig, 8 EL Orangensaft, 4 EL Naturjoghurt, 4 EL Pistazienkerne ungesalzen

Zutaten

1 Bund Schnittlauch, 3 Zwiebeln, 2 Möhren, 1 Rettich, 1 rote Paprika, 2 Knoblauchzehen, 200 g Tofu natur, 50 g Tomatenmark, 3 EL Olivenöl, 500 ml Wasser, Gewürze nach Wahl

Veganer Lagman // 2–3 Portionen // vegan

Den Tofu würfeln und in einer Pfanne mit Öl anbraten, bis er gebräunt ist. Währenddessen die Zwiebeln ebenfalls würfeln und die Möhren in Scheiben schneiden. Sobald der Tofu gebräunt ist, Zwiebeln und Möhren hinzufügen und mitbraten. Nun Rettich in Scheiben und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden und ebenfalls hinzugeben. Alles zusammen 5 Min. braten und dabei immer wieder verrühren. Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Zusammen mit dem Tomatenmark in die Pfanne hinzufügen und gut mit den anderen Zutaten vermischen. Danach mit dem Wasser ablöschen und die Schnittlauchringe hinzufügen. Alles zusammen aufkochen und noch mal 5 Min. köcheln lassen. Nach Geschmack würzen. Schmeckt gut zu Reis oder Nudeln.

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

Knoblauchsuppe Mallorca // 4 Portionen // vegetarisch

Knoblauchzehen und Zwiebeln abziehen und klein hacken. Danach das Öl in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch sowie die Zwiebeln darin andünsten. Den Wirsing in feine Streifen schneiden und hinzufügen. Brühe angießen und kurz aufkochen, dann ca. 20 Min. köcheln bis der Wirsing weich ist. Nun die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen. Dann entkernen, würfeln, zur Suppe geben und noch 5 Min. weiterkochen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Als nächstes die Rinde der Brotscheiben abschneiden und den Rest in kleinere Würfel schneiden. Derweil das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun rösten. Zum Schluss die Suppe mit Thymianblättchen bestreuen und mit den knusprigen Brotwürfeln servieren.

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

Herzhafter Zucchiniuchen // 1 Kuchen

Die Zucchini raspeln und die Zwiebel fein hacken. Dann Zucchiniraspel, Zwiebel, geriebener Käse, Mehl, Öl, Schinkenwürfel in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Die Eier verquirlen, dazu geben und alles zu einer Masse verarbeiten. Diesen Teig auf einem gefetteten Backblech verteilen. Bei 180 °C für 30 Min. backen lassen. Nach Belieben können auch Cocktailtomaten, Champignonscheiben oder Mais hinzugefügt werden. Dazu schmeckt ein Sour-Cream-Dip oder ein Kräuterquark.

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

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

Die Melone, die Tomaten und den Fetakäse in kleine Stücke schneiden. Dann die Zwiebel und die Gurke in feine Scheiben schneiden. Nun alles miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss noch Öl und Essig unterrühren und abschmecken.