

Kistenvorschau für die KW 27

Für die KW 27 (01. bis 05. Juli 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- Kohlrabi (Deutschland)
- Kresse grün (Deutschland)
- Strauchtomaten (Frankreich)
- Kirschen (Deutschland, Bioland-Hof Speth)
- Äpfel (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- Nussbrot, 750 g // 5,55 € (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: Kirschen

Wilde Kirschen waren schon immer heiß begehrt. Die veredelte Süßkirsche – die erste gezüchtete Kirsche – verdanken wir aber dem römischen Feldherrn Lucius Lucullus. Er brachte die ersten Kirschenbäumchen 62 v. Chr. mit nach Rom. Von dort verbreiteten die Römer die Kirsche zuerst im Norden der Alpen, wo die Germanen die Kirschenkulturen weiterpflanzten und dann in ganz Mitteleuropa. Der Name der Frucht stammt vom iranisch-kurdischen „keras“ ab, wurde römisch zu „cerasus“ und später althochdeutsch zu „kirsa“. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen Süß- und Sauerkirschen. Der einzige Unterschied zwischen den beiden Sorten ist, dass Sauerkirschen einen höheren Fruchtsäuregehalt haben und wie der Name schon sagt, sauer schmecken. Es gibt rund 500 Sorten Süßkirschen und 250 Sorten Sauerkirschen, die wiederum unterteilt sind: Herzkirschen (weich, rot bis schwarz) und Knorpelkirschen (fest, heller) sind Süßkirschen und zum Rohverzehr wie gemacht – wohingegen Sauerkirschen am besten gekocht, gebacken oder eingemacht werden.



Rezeptvorschau für die KW 27

Spaghetti mit kalter Soße aus rohen Tomaten // 4 Portionen // vegetarisch

4 Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 1 Bund glatte Petersilie, 1 rote Chilischote, 1 Staudensellerie, einige Blätter frischen Basilikum, 100 g frisch geriebener Parmesan, 400 g Spaghetti, 10 EL Olivenöl

Kohlrabi-Apfel-Salat // 4 Portionen // vegetarisch

600 g Kohlrabi, 1 großer Apfel, 1 EL Zitronensaft, 1 Bund Petersilie, 1 EL Honig, 2 EL Rapsöl, 3 EL Apfelessig, Salz, Pfeffer, 1 Handvoll Walnusskerne

Kressebutter // 1 Schälchen // vegetarisch

½ Kästchen Kresse, 250 g Butter, Paprikapulver edelsüß, Salz und Pfeffer aus der Mühle

3-Schichten-Quark-Kirsch-Dessert // 2 Portionen // vegetarisch

150 g Kirschen, 250 g Speisequark, 1 Schuss Milch, 1 Schuss Sahne, 3 EL Vanille Zucker, 1 EL Zucker

Zutaten

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

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

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

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

Rübchen-Salat // 4 Portionen // vegan

Die Rübchen schälen und feinraspeln. Die Reiscreme mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Rübchen vermengen und alles gut durchziehen lassen. Zum Servieren mit der Kresse garnieren. Dazu passen Bratkartoffeln.

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

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Wirsing in feine Streifen schneiden und die beiden Paprika würfeln. In einem großen Topf etwas Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Zwiebelwürfel hineingeben und kurz anschwitzen bis sie glasig sind. Danach den Knoblauch dazugeben und ca. 2 Min. weiterbraten. Nun das vegane Hack, Paprikapulver, Muskat und Tomatenmark mit anbraten, bis alles gut gebräunt ist. Die Paprikawürfel hinzugeben und kurz anbraten. Dann alles mit Gemüsebrühe und passierten Tomaten aufgießen. Die Nudeln hinzugeben und alles kochen lassen, bis die Nudeln al dente sind. Etwa 2–3 Min. vor der angegebenen Kochzeit den Wirsing hinzugeben und unterrühren. Zum Schluss mit der Gemüsebrühepaste (od. Hefeflocken), Paprikapulver, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren mit veganer Crème fraîche und frischer Petersilie anrichten.

Spitzpaprika mit Schafskäsecreme // 4 Portionen // vegetarisch

Die Spitzpaprika entkernen. Dafür am besten den Stiel ausschneiden und die Kerne ausklopfen. Die Schoten sollten ganz bleiben. Den Schafskäse in einer Schüssel klein bröseln und mit der Crème fraîche zu einer gleichmäßigen Masse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern der Provence abschmecken. Nun die Creme in die Paprikaschoten füllen. Hierzu am besten einen Gefrierbeutel nehmen, diesen mit der Masse befüllen und unten eine kleine Ecke abschneiden. Die gefüllten Paprikaschoten in eine geölte Auflaufform oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Spitzpaprika mit etwas Öl bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze für 20–25 Min. auf der mittleren Schiene backen. Dazu schmeckt Reis oder frisches Baguette.

Nektarinensalat // 4 Portionen // vegetarisch

Die Nektarinen waschen und abtrocknen. Die Früchte halbieren und die Steine entfernen. Fruchthälften mit einem sehr scharfen Messer in möglichst dünne Spalten schneiden und auf Portionstellern anrichten. Den Ahornsirup od. Honig mit dem Orangensaft und dem Joghurt mischen und die Nektarinen damit beträufeln. Die Pistazien fein oder grob hacken und darüber streuen.