

Kistenvorschau für die KW28

Für die KW 28 (08. bis 12. Juli 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Zucchini grün/gelb** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Lauch** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Auberginen** (Spanien)
- **Äpfel** (Deutschland)
- **Pfirsiche, weiß flach** (Spanien)

Das Brot der Woche:

- **Kasteler Brot, 1000 g // 4,75 € (Bäckerei biokaiser)**

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

NEU bei NOVUM!



Unter der Rubrik „**NEU bei NOVUM**“ finden Sie in unserem Online-Shop tolle neue Produkte, die wir für Sie in unser Sortiment aufgenommen haben. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Liebe Grüße vom NOVUM-Team



Produktinfo: Pfirsich

Der etwa apfelgroße Pfirsich enthält würzig-aromatisches Fruchtfleisch und einen harten Stein, der den ölhaltigen, genießbaren Samen umschließt. Der Pfirsich ist die Steinfrucht eines kultivierten Baumes, der heute in allen gemäßigten Zonen gedeiht. Die Früchte variieren stark in Farbe und Größe. Der gelbfleischige Pfirsich ist sehr beliebt, obwohl der weißfleischige geschmackvoller ist. Außerdem gibt es noch den Weinbergpfirsich, der auch unter dem Namen Blutpfirsich bekannt ist. Dieser hat ein stark rot marmoriertes Fruchtfleisch, obwohl die Sorte eigentlich weißfleischig ist. Die Früchte des Blutpfirsich sind sehr aromatisch und relativ teuer. Alle Pfirsichsorten haben ein sehr saftiges Fleisch. Der so genannte Pelzpfirsich ist der klassische Pfirsich, der samtig behaart ist. Bei einigen Sorten lässt sich der Kern leicht vom Fruchtfleisch lösen. Sorten, die nicht steinlösend sind nennt man Härtling. Für Kenner reifen die allerfeinsten Sorten des Pfirsich in Frankreich. Die Nektarine ist eine Züchtung des Pfirsich mit ebenso saftig aromatischem Fruchtfleisch, aber einer glatt-glänzenden Schale.



Rezeptvorschau für die KW28

Marinierte Zucchini // 6 Portionen // vegetarisch

2 Zucchini, 3 Knoblauchzehen, ¼ Bund Dill, ¼ Bund glatte Petersilie, ½ Chilischote, 100 ml Olivenöl, 4 EL Weißweinessig, 2 EL Honig, 2 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle

Italienischer Auberginen-Auflauf // 4 Portionen // vegetarisch

4 Auberginen, 1 Handvoll Basilikum-Blätter, 1 mittelgroße Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 500 g Tomaten passiert, 300 g frisch geriebener Parmesan, 350 g Mozzarella, Pfeffer, Salz, 3 EL Olivenöl, Öl und Mehl zum Frittieren

Schnelle Lauchkartoffeln // 4 Portionen // vegetarisch

2 Lauchstangen, 1 kg festkochende Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen, 300 g Saure Sahne, Muskat, Pfeffer und Salz aus der Mühle

Tomaten-Nektarinen-Salat // 2 Portionen // vegan

4 Nektarinen, 500 g frische Tomaten, 1 Bund Basilikum, 2 EL heller Balsamessig, 3 EL Olivenöl, Pfeffer und Salz

Zutaten

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

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

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

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

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

Die Tomaten waschen, den Ansatz entfernen und die Tomaten in kleine Würfel schneiden. In eine große Schüssel geben, in der auch später die Spaghetti serviert werden. Petersilie, Basilikum und Sellerie waschen und zusammen mit dem geschälten Knoblauch und der entkernten Chilischote fein hacken. Das Gemüse zu den Tomaten in die Schüssel geben und das Olivenöl darüber geben. Alles salzen und gut miteinander vermischen. Die Spaghetti nach Packungsanweisung al dente garen, dann abtropfen lassen und in die Schüssel zu dem Gemüse geben. Gut vermengen und bevor die Spaghetti serviert werden, ein paar Minuten durchziehen lassen. Dazu geriebenen Parmesan reichen.

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

Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne rösten (ohne Fett). Beiseitestellen und abkühlen lassen. Kohlrabi waschen, schälen und mit einer Reibe in grob raspeln. Den Apfel waschen, Kerne entfernen, vierteln und ebenfalls grob raspeln. Die Apfelraspel sofort mit dem Zitronensaft vermengen. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und hacken. Für das Dressing das Öl mit dem Honig verquirlen. Dann den Essig unterschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kohlrabi- und Apfelraspel miteinander vermengen. Das Dressing mit der Petersilie dazugeben und etwas durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit den Walnüssen bestreuen.

Kressebutter // 1 Schälchen // vegetarisch

Die Kresse waschen und mit einem Küchentuch trocknen. Anschließend mit dem Mixer zerkleinern oder mit einem Messer fein hacken. Die Butter hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Die Kressebutter schmeckt sehr gut zu frischem Baguette und zu Gegrilltem.

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

Den Quark mit jeweils einem Schuss Milch, sowie Sahne und dem Vanillezucker cremig rühren. Eine Hälfte der Quarkmasse in Gläser füllen, die andere in der Schüssel lassen. Die Kirschen waschen, entsteinen und mit dem Zucker pürieren. Etwa zwei Drittel des Kirschpürees zu der zurückbehaltenen Quarkmasse geben und verrühren. Die Kirsch-Quarkmasse nun ebenfalls auf die beiden Gläser verteilen und zum Abschluss das restliche Kirschpüree obenauf geben.