

Kistenvorschau für die KW 29

Für die KW 29 (15. bis 19. Juli 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Rote Bete Neue Ernte** (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- **Spitzkohl, ca. 500 g** (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Salat, Eichblatt rot** (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- **Paprika, rot** (Spanien)
- **Mini-Wassermelone** (Spanien)
- **Pflaumen gelb** (Spanien)

Das Brot der Woche:

- **Essener Brot, 750 g // 5,20 € (Bäckerei biokaiser)**

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

ACHTUNG: Es gibt wieder frische NOVUM-Events!



Freuen Sie sich Anfang Oktober auf eine interessante, geführte **Pilwanderung** oder im November auf unsere Käse-Wein-Verkostung "**Käsekuss & Weingenuss**" im "ThePier" in Mainz.

Beide Termine sind ab sofort über unsere Website buchbar: www.novum.bio/blog/

Viele Grüße
das NOVUM-Team

Zu den
Events

Produktinfo: Pflaume

Die Pflaume oder Kultur-Pflaume (*Prunus domestica*) ist in sieben Unterarten eingeteilt: Zwetschge, Kriechen-Pflaume oder Hafer-Pflaume, Halbwetsche, Edel-Pflaume, Spilling, Ziparte und Mirabelle. Über den Ursprung der Pflaume gibt es bisher nur Spekulationen, genauere Untersuchungen fehlen.

Die Gestalt der Früchte variiert in Größe, Form und Farbe stark mit der Sorte. So kommt zwischen schwarz, blauschwarz, blau, blaurot, violett, purpurrot, rot, gelb und gelbgrün eine große Variantenbreite von Farben vor. Die Früchte sind allerdings meist bereift, zwischen 1 und 8 Zentimeter lang, kugelig bis länglich-eiförmig, gefurcht und hängend. Das Fruchtfleisch schmeckt süß bis herb und ist saftig. Der Steinkern ist über 13 mm lang, kugelig bis ellipsoid, gekielt, mehr oder weniger abgeflacht und glatt bis höckerig.



Rezeptvorschau für die KW 29

Spitzkohlpfanne // 4 Portionen // vegetarisch

1 Zwiebel, 1 kleiner Spitzkohl, 700 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend), 2 Möhren, 1 kleine Lauchstange, 2 EL Rapsöl, 300 ml Gemüsebrühe, 1 Bund glatte Petersilie, 2 EL Sojasoße, 1 TL Currypulver, 100 g Saure Sahne, Pfeffer schwarz, Salz

Rote Bete aus dem Ofen // 4 Portionen // vegan

800 g Rote Bete, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 100 g Walnüsse, 5 EL Olivenöl, 2 EL Agavendicksaft, 2 Zweige Rosmarin, 2 Zweige Thymian, Salz, Pfeffer

Letscho-Schmorgemüse aus Paprika // 4 Portionen // vegan

900 g Paprika, 3 Tomaten, 250 g rote Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 350 ml Gemüsebrühe, 5 Zweige Thymian, 4 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Paprikapulver edelsüß, 1 EL Tomatenmark, etwas Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Pflaumen-Crumble mit Zimt und Mandeln // 4 Portionen // vegetarisch

600 g Pflaumen, 1 TL Zimt, 3 EL brauner Zucker, 50 g gemahlene Mandeln, 150 g Weizenmehl, 100 g brauner Zucker, 1 Prise Meersalz, 100 g kalte Butter, 3 EL Mandelblättchen, 1 Auflaufform, etwas Fett zum einfetten

Zutaten

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

Marinierte Zucchini // 6 Portionen // vegetarisch

Die Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben hobeln, in eine Schüssel geben, salzen und ca. 10–15 Min. stehen lassen. Inzwischen die Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Die Chilischote kleinschneiden und mit den Kräutern zu den Zucchini geben. Den Knoblauch dazu pressen. Nun Essig und Honig dazugeben, alles mit Pfeffer würzen und vermengen. Für weitere 10–15 Min. stehen lassen und zwischendurch immer wieder vermengen. Das Olivenöl dazu geben, vermengen und anschließend ca. 2 Std. im Kühlschrank ziehen lassen. In einer Schüssel anrichten und servieren. Das Rezept eignet sich hervorragend als Beilage zu Gegrilltem. Die marinierten Zucchini schmecken am nächsten Tag noch besser, wenn sie richtig durchgezogen sind.

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

Italienischer Auberginen-Auflauf // 4 Portionen // vegetarisch

Die Auberginen in fingerdicke Scheiben schneiden, in eine Schale geben und mit etwas Salz bestreuen. Anschließend beiseitestellen und ca. 1 Std. ziehen lassen. Anschließend die Zucchinischeiben gut abtupfen und in Mehl wälzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen darin goldgelb frittieren. Danach mit einem Küchentrepp gut abtupfen. Parallel eine Salsa aus den passierten Tomaten herstellen. Dafür die Zwiebeln und eine Knoblauchzehe klein würfeln und in einem Topf mit etwas Olivenöl goldbraun andünsten. Die Tomaten hinzugeben und kurz köcheln lassen. Am Schluss mit den kleingeschnittenen Basilikumblättern abschmecken. Nun eine Auflaufform mit Olivenöl austreichen, den restlichen Knoblauch fein schneiden und einen Teil davon am Boden der Form verteilen. Darauf die frittierten Auberginenscheiben verteilen. Darüber die Salsa verteilen, mit Mozzarellascheiben belegen und etwas Parmesan darüber streuen. Den Vorgang in der gleichen Reihenfolge wiederholen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 35–40 Min. überbacken, bis eine goldbraune Kruste entsteht.

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

Schnelle Lauchkartoffeln // 4 Portionen // vegetarisch

Die Kartoffeln schälen. Den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Etwa 10 Min. vor Ende der Garzeit den Lauch hinzugeben und mitköcheln lassen. Das Gemüse durch ein feines Sieb abgießen und in eine Schüssel füllen. Die saure Sahne hinzugeben und unterrühren. Den Knoblauch dazu pressen und alles mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken. Gleich servieren.

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

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

Die Nektarinen waschen, halbieren und entkernen. Dann die Hälften in mundgerechte Stücke schneiden und diese in eine Schüssel geben. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen, das Fruchtfleisch würfeln und zu den Nektarinen hinzugeben. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl und den Balsamessig miteinander verrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Dressing über die Tomaten und Nektarinen geben. Das Basilikum waschen, trockenschütteln, die Blätter kleinzupfen und zuletzt den Salat vermengen. Dazu schmeckt frisches Baguette.