

## Kistenvorschau für die KW 30

Für die KW 30 (20. bis 26. Juli 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Sellerieknolle (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- Salat (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- Mangold grün (Deutschland)
- Schlangengurke (Deutschland)
- Nektarinen gelb (Spanien)
- Birne Guyot neue Ernte (Frankreich)

Das Brot der Woche:

- Sonnenblumenbrot, 750 g // 4,75 € (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/](http://www.novum.bio/blog/)

Viele Grüße  
das NOVUM-Team

Zu den Events

## Rezeptvorschau für die KW 30

### **Mangold-Lasagne** // 4 Portionen

150 g Schinken, 400 g Lasagneplatten, 500 g Mangold, 150 g Mozzarella, 3 EL Butter, Muskat, Pfeffer, Öl

Für die Soße: 4 EL Butter, 5 EL Mehl, ½ l Milch, 250 ml Sahne, 100 g ger. Parmesan, 3 EL Butter

### **Sellerieschnitzel im Käsemantel** // 2 Portionen // vegetarisch

1 Sellerieknolle (ca. 500 g), Salz, 1 EL Zitronensaft, schwarzer Pfeffer, 50 g Mehl, 1 Ei, 50 g geriebener Parmesan, 50 g Semmelbrösel, 100 ml + 1 EL Pflanzenöl, 1 kl. Zwiebel, 2 TL Paprikapulver edelsüß, 5 EL Gemüsefond oder -brühe, 100 ml Sahne, 1 Zitrone

### **Japanischer Gurkensalat mit Ingwer und Chili** // 2 Portionen // vegan

2 Schlangengurken, Peperonischnoten (nach Geschmack), ½ Bund Koriander, 1 EL Sojasoße, 4 TL Zucker, 1 Stk. Ingwer, 5 EL Reisweinessig, 1 TL Salz, 1 EL Sesam

### **Birnenschmarrn** // 4 Portionen // vegetarisch

4 kl. Birnen, 6 Eier, 200 g Mehl, 8 EL Zucker, 2 Pck. Vanillezucker, 200 ml Milch, 8 EL Butter, 2 Prisen Salz

### **Produktinfo: Schlangengurken**

Salatgurken (*Cucumis sativus*), auch als Schlangengurke bezeichnet, sind eine Art aus der Gattung der Gurken (*Cucumis*). Sie wird, wie der Name schon sagt, vorwiegend zu Salat verwendet. Man kann Salatgurken allerdings auch dünsten bzw. schmoren. Gurken gehören zu den Kürbisgewächsen und sind damit mit den Kürbissen verwandt.

Über die Herkunft der Gurken wird nach wie vor diskutiert. Einige Experten sind der Überzeugung, dass die Gurke von den Südhängen des Himalaya stammt, andere wiederum vertreten die Ansicht, die Gurke stamme aus den tropischen Regionen Afrikas, von wo aus sie über Ägypten den Weg in die Mittelmeerregion gefunden hat. Im 19. Jahrhundert fand die Gurke ihren Weg nach Mittel- und Nordeuropa. Die ersten Gewächshauskulturen gab es in England.

Salatgurken sind sehr kälteempfindlich. Bereits Temperaturen wenig über dem Gefrierpunkt hemmen das Wachstum der Pflanzen. Aus diesem Grund können Salatgurken nur im warmen Klima im Freien angebaut werden. In milden und kalten Regionen werden Salatgurken vorwiegend unter Glas oder in Gewächshäusern angebaut. Die wichtigsten Anbauländer in Europa sind Spanien, Griechenland, die Niederlande, die kanarischen Inseln, Italien, Frankreich und in Deutschland.



## Zutaten

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

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

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

600 g Pflaumen, 3 EL brauner Zucker, 1 TL Zimt, 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

## Spitzkohlpfanne // 4 Portionen // vegetarisch

Die Zwiebel abziehen und würfeln. Den Spitzkohl vierteln, vom Strunk und den äußeren Blättern befreien. Waschen, trockentupfen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Möhren schälen und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. Lauchstange längs halbieren, waschen, abtrocknen und in 1,5 cm breite Streifen schneiden. In einem großen Topf 1 EL Rapsöl erhitzen. Kartoffelwürfel hineingeben und bei mittlerer Hitze, unter Wenden ca. 5 Min. anbraten. Dann die Möhrenstücke dazugeben und für 5 Min. mitbraten. Anschließend den zweiten EL Rapsöl dazugeben und das restliche Gemüse für weitere 5 Min. mit anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit geschlossenem Deckel 5 Min. garen lassen. In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Die dicken Stiele entfernen und die Blätter hacken. Sojasoße, Currypulver und die Hälfte der sauren Sahne zum Gemüse in den Topf geben und mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken. Bei geringer Hitze und ohne Deckel noch etwa 5 Min. ziehen lassen. Mit der restlichen sauren Sahne und der Petersilie bestreut servieren.

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

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Die Rote Bete waschen, schälen und mit einem großen Messer in Spalten schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und die Zwiebeln in Spalten schneiden. Die Walnüsse grob hacken. Die Rote Bete zusammen mit den Zwiebeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. In eine kleine Schüssel Olivenöl und Agavendicksaft geben, den Knoblauch hinzu pressen und zu einer Marinade verrühren. Rosmarin und Thymian waschen, trockenschütteln, die Stiele entfernen und anschließend beides grob hacken. Die vorbereitete Marinade über die Rote Bete geben und die gehackten Kräuter darüber verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gründlich vermischen. Anschließend für 40–45 Min. im Backofen backen. Das Blech aus dem Ofen holen und gegebenenfalls die Rote Bete noch einmal nachwürzen. Anschließend auf Teller verteilen und mit den gehackten Walnüssen anrichten. Die Rote Bete eignet sich sehr gut als Beilage zu Braten oder Kartoffelgerichten.

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

Die Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Schoten in mundgerechte Streifen schneiden. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Thymian waschen und trockenschütteln, anschließend die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Zwiebeln schälen und klein hacken. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Nun in einem großen Topf das Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, mit Paprikapulver bestäuben und verrühren. Die Paprikastreifen hinzugeben und ca. 3 Min. unter Rühren anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, das Tomatenmark einrühren und alles aufkochen lassen. Anschließend Tomatenwürfel und Thymianblättchen mit in den Topf geben und alles etwa 15 Min. köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Das „Letscho“ auf Tellern anrichten. Schmeckt lecker zu Reis.

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

Die Pflaumen waschen und etwas abtrocknen lassen. Mit dem Messer der Länge nach aufschneiden, den Stein entfernen und die Frucht vierteln. Die Auflaufform mit etwas Butter dünn einfetten. Die Früchte in die Form geben, mit Zimt und Zucker bestreuen und zur Seite stellen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Mehl, Mandeln, Zucker und Salz in eine Schüssel geben. Butter mit dem Messer dazu schneiden und die Mischung mit den Fingern verkneten. Dabei nicht zu lange kneten, damit die Butter nicht zu weich wird. Dann die Brösel in die gewünschte Größe drücken und gleichmäßig über den Früchten verteilen. Nun die Mandelblättchen darüber verteilen. Die Auflaufform im Backofen (mittlere Schiene) für ca. 25 Min. backen. Den Crumble leicht auskühlen lassen, dann in Dessertschalen anrichten. Dazu schmecken besonders gut Schlagsahne oder Vanilleeis.