

Kistenvorschau für die KW 31

Für die KW 31 (29. Juli bis 02. August 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- Zucchini (Deutschland, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- Hokkaido-Kürbis rot, neue Ernte (Deutschland, Bioland-Hof Morgentau)
- Möhren, neue Ernte (Deutschland)
- Trauben weiß kernlos (Italien)
- Kiwi grün (Italien)

Das Brot der Woche:

- Kraft-Ballastbrot, 750 g // 5,59 € (Bäckerei biokaiser)

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

Antipasti, frisch wie aus Italien!



Seit geraumer Zeit führen wir bereits in unserem Online-Shop eine Auswahl erlesener Produkte der Antipasti-Manufaktur „Il Cesto“. Gerne möchten wir Ihnen unseren Erzeuger näher vorstellen: erfahren Sie mehr über die Manufaktur und die Herkunft dieser tollen Produkte in unserem [Blogbeitrag](#).

Herzliche Grüße
das NOVUM-Team

Zum
Blog

Rezeptvorschau für die KW 31

Möhren-Kartoffel-Bratlinge // 4 Portionen // vegetarisch
600 g Möhren, 400 g Kartoffeln, 50 g Gouda, 1 Ei, Salz, 6 EL Sesamöl

Zucchini-Nudeln mit Haselnuss-Pesto // 2 Portionen // vegetarisch
Für das Pesto: 80 g Haselnüsse, 2 Knoblauchzehen, 1 Zweig frischer Thymian, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 30 g frisch geriebener Parmesan
Für die Nudeln: 250 g frische Bandnudeln, Salz, 1 Zucchini (ca. 200 g), 30 g frischer Parmesan

Cappuccino vom Hokkaido-Kürbis // 3 Portionen // vegetarisch
300 g Hokkaido-Kürbis, 150 g Apfel, 200 g Möhren, 1 Zwiebel, 2 EL Rapsöl, 1 l Gemüsebrühe, 400 g Sahne od. Kokosmilch, 2 EL süße Chilisoße, 4 EL Apfelessig, 1 Prise Zucker, 1 EL Currypulver, Salz, Pfeffer

Kiwi-Parfait // 4 Portionen // vegetarisch
300 g Kiwi, 300 ml Joghurt (3,5 % Fett), 2 Eigelb, 200 g Zucker, 100 ml Sahne

Produktinfo: Möhren

Die Möhren oder Mohrrüben, auch Wurzeln, Karotten oder Rübli (in Süddeutschland) genannt, sind in Deutschland nach wie vor das beliebteste Wurzelgemüse, das auf unseren Märkten ganzjährig angeboten wird. Der Unterschied zwischen Möhren und Karotten ist eine reine Formsache: Karotten, so heißen oft die frühen, kleinen Möhrchen, sind kurz und stumpf, Möhren dagegen länglich und schmal. Ansonsten werden die verschiedenen Sorten nach ihrer Reifezeit eingeteilt: die Treib- und Frühmöhren (meist in Karottenform), die Sommer- und Herbstmöhren in Zylinderform sowie die Spät- und Lagermöhren in Kegelform. Dank der guten Lagerfähigkeit kann das gesunde Gemüse zu jeder Jahreszeit auf den Tisch kommen. Möhren schmecken immer. Kinder mögen sie genauso wie ausgemachte Feinschmecker oder Rohkostliebhaber. Darüber hinaus ist das Gemüse aufgrund seiner guten Verträglichkeit auch für Schonkost geeignet. Der hohe Karotingehalt der vitaminreichen Möhren macht diese Wurzel besonders wertvoll. Karotin ist eine Vorstufe des Vitamin A, wichtig für die Sehkraft und zur Blutreinigung. Die Möhre besitzt unter allen Gemüsearten den weitaus höchsten Karotingehalt. Karotinoide (sind z. B. in allen rot-gelben Gemüsearten sichtbar) zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen, die vom Menschen in erster Linie als Farb-, Duft- oder Aromastoffe wahrgenommen werden. Sie dienen u. a. als Boten- und Abwehrstoffe und einige von ihnen üben im menschlichen Körper eine Schutzfunktion für die Gesundheit aus.



Zutaten

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, 3 EL Butter,
100 g geriebener Parmesan

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

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

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

Mangold-Lasagne // 4 Portionen

Mangold waschen, trockenschütteln und auf die Größe der Nudelplatten schneiden. In Salzwasser zusammenfallen lassen. Die Mangoldblätter herausnehmen und auf Küchenpapier legen. Schinken in Streifen schneiden und den Mozzarella würfeln. In einem Topf 4 EL Butter schmelzen und das Mehl einrühren. Unter rühren Milch und Sahne zugießen, bis eine Soße entsteht. Nun den geriebenen Parmesan einrühren. Die Soße für ca. 5 Min. mit wenig Hitze köcheln lassen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Etwas Soße in eine gefettete Auflaufform geben, dass der Boden bedeckt ist. Dann abwechselnde Nudelblätter, dann Mangoldblätter, dann Schinken und Käse schichten bis alles verbraucht ist. Zum Schluss wieder Soße und den Mozzarella darüber geben. Auf mittlerer Schiene im Ofen bei 160 °C ca. 30 Min. backen.

Sellerieschnitzel im Käsemantel // 2 Portionen // vegetarisch

Die Sellerieknolle putzen, schälen, halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Darin die Selleriescheiben zusammen mit 1 EL Zitronensaft ca. 10–12 Min. vorgaren. Dann abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Scheiben nun mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Um die Scheiben zu panieren, die Panierstraße vorbereiten. Auf einen flachen Teller das Mehl geben. In einem zweiten Teller das Ei verquirlen. Auf einem dritten Teller Parmesan und Semmelbrösel mischen. Die Selleriescheiben erst in dem Mehl, dann im Ei und zuletzt in der Semmelbröselmischung wenden. In einer großen Pfanne 100 ml Öl erhitzen. Selleriescheiben portionsweise 3–4 Min. auf jeder Seite goldbraun braten. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Ofen warmhalten. Für die Soße die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in 1 EL Öl glasig dünsten. Das Paprikapulver darüber stäuben und unter Rühren kurz anschwitzen. Mit Fond od. Brühe und der Sahne ablöschen. Alles für 5–6 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Sellerieschnitzeln und Zitrone anrichten.

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

Die Gurken waschen, trocknen und die Enden der Gurken wegschneiden. Dann die Gurken in dünne Scheiben schneiden. Zu den Gurken 1 TL Salz geben und gründlich vermengen. Das Ganze mindestens 30 Min. ziehen lassen. Währenddessen für das Dressing ein Stück Ingwer schälen und reiben od. fein hacken. Den Ingwer mit Zucker, Reisweinessig und Sojasoße vermischen. Nach der Wartezeit die Flüssigkeit vorsichtig aus den Gurken drücken und wegkippen. Dann das Dressing mit den Gurken vermischen. Die Peperonischoten waschen und sehr fein schneiden. Nach Belieben können diese über den Salat gegeben werden. Mit Sesam bestreut servieren.

Birnenschmarrn // 4 Portionen // vegetarisch

Eiweiße und Eigelbe in zwei verschiedene Rührschüsseln trennen. Die Eigelbe mit der Milch, Vanillezucker, und Salz mit dem Schneebesen gut verrühren. Das Mehl darüber sieben und sorgfältig verrühren. In der zweiten Schüssel die Eiweiße mit 2 EL Zucker steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Die Birnen schälen und in Würfel schneiden. Die Butter in einer ofenfesten, beschichteten Pfanne erhitzen. In der Pfanne 1 EL Zucker verteilen und kurz in der Butter schmelzen lassen. Nun den Teig eingießen und die Birnenwürfel darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 150 °C Umluft (mittlere Schiene) ca. 15 Min. backen. Aus dem Ofen holen, halbieren und die Hälften wenden. Auf dem Herd bei kleiner Hitze weiter braten, dabei mit zwei Löffeln vorsichtig in mundgerechte Stücke reißen. Auf eine Platte geben, mit Puderzucker bestreuen und warm servieren.