

## Kistenvorschau für die KW 32

Für die KW 32 (05. bis 09. August 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland, Bioland-Hof Tollgrün)
- Möhren, neue Ernte (Deutschland)
- Tomaten (Deutschland)
- Fenchel (Deutschland)
- Zwetschgen (Bioland-Hof Speth)
- Pfirsiche gelb (Spanien)

Das Brot der Woche:

- Roggenbrot, 1000 g // 4,79 € (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 32

**Pfirsichkuchen** // 4 Portionen // vegetarisch

60 g Eier (ohne Schale wiegen), 60 g Butter, 60 g feiner Zucker, 60 g Mehl, Pfirsiche aus der Dose, 1 Schuss Schlagsahne, 1 EL Marillen-Konfitüre

**Zwetschgenröster** // 5 Portionen // vegetarisch

1 kg Zwetschgen, 180 g Zucker, 150 ml Wasser, 1 Zitrone, 1 Zimtstange, 5 Gewürznelken

**Fenchel-Kartoffel-Gratin** // 2 Portionen // vegetarisch

2 Fenchelknollen, 500 g Kartoffeln, 1 kleine Zwiebel, 50 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 50 ml Weißwein, 250 ml Sahne, 1 EL Butter od. Öl, Käse zum Überbacken (z. B. Gouda)

**Frischer Tomaten-Karotten-Aufstrich** // 1 Schälchen // vegetarisch

125 g Butter, 200 g Tomatenmark, 3 große Möhren, 1 mittlere Zwiebel, Kräutersalz, etwas Basilikum

### Produktinfo: Zwetschgen

Die blauen, violetten, grün-gelben oder rötlichen Früchte reifen, je nach Sorte, von Anfang Juli bis in den Oktober. Für einige sind Pflaumen und Zwetschgen umgangssprachlich dasselbe – von Region zu Region gibt es für Zwetschgen noch weitere Bezeichnungen, z. B. Zwetsche oder Quetsche. Botanisch gesehen sind Zwetschgen aber eine Unterart der Pflaume. Die Familie der Pflaume ist mit weltweit 2000 Mitgliedern recht groß und wird in verschiedene Gruppen unterteilt, dazu zählen u. a. die „echten“ Edel-Pflaumen, die beliebten Zwetschgen, Mirabellen und Zibarten. Unterscheiden lässt sich die Zwetschge von der Edel-Pflaume nicht einzig durch die Optik. Die Pflaume reift früher, ist rundlich, das Fleisch meist goldgelb und außerordentlich saftig, der Kern lässt sich schwierig lösen und an der Schale erkennt man eine auffällige Bauchnaht. Zwetschgen hingegen sind länglicher, haben spitze Enden, ein festes grünliches Fruchtfleisch, der Stein lässt sich gut lösen und die Bauchnaht fehlt. Die Spätzwetschgen sollen den ersten Frost abbekommen, denn der schließt die Zellgewebe auf und macht die Zwetschgen noch süßer. Kenner meinen, dass die Spätzwetschge erst perfekt sei, wenn ihr spitzes Ende schon faltig ist, denn dann gibt es das beste Mus!



## Zutaten

600 g Möhren, 400 g Kartoffeln,  
50 g Gouda, 1 Ei, Salz, 6 EL Sesamöl

Für das Pesto: 2 Knoblauchzehen,  
80 g Haselnüsse, 1 Zweig frischer Thymian,  
4 EL Olivenöl, Salz, 30 g frisch geriebener  
Parmesan, Pfeffer

Für die Nudeln: 250 g frische Bandnudeln,  
Salz, 1 Zucchini (ca. 200 g), 30 g frischer  
Parmesan

300 g Hokkaido-Kürbis, 150 g Apfel,  
200 g Möhren, 1 Zwiebel, 2 EL Rapsöl,  
1 l Gemüsebrühe, 400 g Sahne od.  
Kosmilch, 2 EL süße Chilisoße, Salz,  
4 EL Apfelessig, 1 EL Currypulver, Pfeffer,  
1 Prise Zucker

300 g Kiwi, 300 ml Joghurt (3,5 % Fett),  
2 Eigelb, 200 g Zucker, 100 ml Sahne

## Möhren-Kartoffel-Bratlinge // 4 Portionen // vegetarisch

Möhren und Kartoffeln schälen. Die Möhren fein raspeln. Eine Hälfte der Kartoffeln ebenfalls fein raspeln, die andere Hälfte grob raspeln. Den geriebenen Gouda und das Ei zum Gemüse geben. Alles gründlich vermengen und nach Geschmack salzen. Die Kartoffelmasse in acht gleiche Teile aufteilen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und darin die Bratlinge (in zwei Etappen) langsam, von jeder Seite etwa 5 Min. braten. Tipp: Die Pfanne darf nicht zu heiß sein, sonst verbrennen die Bratlinge und erst wenden, wenn sie sich nahezu von selbst vom Pfannenboden lösen.

## Zucchini-Nudeln mit Haselnuss-Pesto // 2 Portionen // vegetarisch

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Anschließend abkühlen lassen und die Häutchen abreiben. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Thymian waschen und die Blättchen abstreifen. Nüsse, Knoblauch, Thymian und Öl mit einer Prise Salz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer fein pürieren. Nun den geriebenen Parmesan unterrühren. In einem großen Topf Wasser für die Nudeln aufsetzen. Die Zucchini waschen und längs zwei- bis dreimal tief einschneiden. Mit dem Sparschäler bandnudelförmig Streifen abhobeln. Sobald das Wasser kocht, etwas Salz hineingeben und die Nudeln darin nach Packungsangabe garen. Zwei Minuten vor Ende der Garzeit die Zucchinistreifen in das Wasser hinzugeben. In einer vorgewärmten Schüssel schon mal das Haselnuss-Pesto mit 4 EL des Nudelwassers verrühren. Parallel die Nudeln in ein Sieb abgießen und sofort mit dem Pesto mischen. Auf zwei Teller verteilen und mit dem Sparschäler Parmesanspäne darüber hobeln.

## Cappuccino vom Hokkaido-Kürbis // 3 Portionen // vegetarisch

Den Kürbis entkernen und würfeln. Den Apfel schälen, entkernen und würfeln. Möhren schälen, die Zwiebel abziehen und beides ebenfalls würfeln. In einem Topf das Rapsöl erhitzen. Das ganze gewürfelte Gemüse und Obst zugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. anschwitzen. Die Brühe angießen, den Deckel aufsetzen und alles bei niedriger bis mittlerer Hitze 20 Min. köcheln lassen. Dann alles mit dem Stabmixer pürieren und durch ein feines Sieb in einen anderen Topf passieren. Sahne, Chilisoße, Essig, Zucker und Currypulver einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kürbissuppe mit dem Stabmixer leicht aufschäumen und portionsweise in Cappuccino-Tassen servieren.

## Kiwi-Parfait // 4 Portionen // vegetarisch

Die Kiwis schälen, pürieren und mit dem Joghurt vermischen. Die Hälfte vom Zucker dazu geben und unterrühren. Das Eigelb mit 50 g Zucker im Wasserbad aufschlagen, bis die Mischung cremig wird. Den restlichen Zucker mit etwas Wasser aufkochen. So lange, bis die Masse langsam karamellisiert. Die Karamellmasse unter kräftigem Rühren in die Eigelbmischung geben und so lange weiter rühren, bis eine glatte Masse entsteht. Die Kiwi-Joghurt-Masse dazu geben und alles vermengen. Nun die Sahne steif schlagen und ebenfalls unterheben. In Dessertschälchen portionieren und für mindestens 3 Std. im Eisfach gefrieren. Das Parfait sollte ca. 30 Min. vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank genommen werden.