

## Kistenvorschau für die KW 33

Für die KW 33 (12. bis 16. August 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat** (Bioland-Hof Tollgrün, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Möhren, neue Ernte** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Spitzkohl** (Bioland-Hof Morgentau, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Kohlrabi** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Äpfel, Delbarestivale** (Bioland-Hof Speth)
- **Johannisbeeren** (Bioland-Hof Frohmader)

Das Brot der Woche:

- **Reines Dinkel, 750 g // 5,45 € (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

### **Produktinfo: Johannisbeere**

Rote Johannisbeeren (*Ribes rubrum*), auch Garten-Johannisbeere, Rote Ribisel oder Träuble genannt, gehören zu den Stachelbeergewächsen. Sie sind also eng verwandt mit der Stachelbeere. Johannisbeeren sind nach den Erdbeeren das am zweithäufigste angebaute Beerenobst.

Es gibt weltweit etwa 140 – 150 Arten Johannisbeeren; sie wachsen in den gemäßigten Zonen auf der Nordhalbkugel, es gibt jedoch auch einige Arten, die in den Anden wachsen. Als Gartensträucher sind die Johannisbeeren seit etwa 550 Jahren bekannt. Als Obst werden die Früchte der Roten Johannisbeere (mit roten und weißen Sorten), der Schwarzen Johannisbeere und der Stachelbeere verwendet. Der Name Johannisbeere stammt von Johannes dem Täufer, an dessen Geburtstag, dem 24. Juni, die Johannisbeeren der Legende nach reif werden. Tatsächlich trifft diese Legende auch relativ oft zu.



## Rezeptvorschau für die KW 33

### **Spitzkohl-Nudeln // 4 Portionen // vegetarisch**

1 Spitzkohl (ca. 1 kg), 1 große Zwiebel, 400 g Linguine-Nudeln, 2 EL Olivenöl, 400 ml Gemüsebrühe, 150 ml Sojacreme, 2 EL Mehl, 6 EL Bergkäse gerieben, 1 EL Zitronensaft, Pfeffer, Salz, 4 EL Schnittlauchröllchen

### **Möhrenbrot // 1 Laib // vegetarisch**

3 Möhren, 200 ml Möhrensaft (ungesüßt), ½ Würfel Hefe, 125 g Sonnenblumenkerne, 300 g Dinkelmehl (Typ 630), 200 g Dinkelvollkornmehl, etwas Mehl zum Verarbeiten, 1 TL Salz

### **Kohlrabi-Kartoffel-Stampf // 4 Portionen // vegetarisch**

800 g Kohlrabi, 700 g Kartoffeln (mehligkochend), 400 ml Wasser, Salz, ½ Bd. Petersilie, 200 ml Milch, 1 Prise Muskat, frisch gemahlener, weißer Pfeffer

### **Johannisbeer – Kaltschale // 4 Portionen // vegetarisch**

100 g Rote Johannisbeeren, 400 g Vanillejoghurt, 200 g Schlagsahne, 40 g Löffelbiskuits

## Zutaten

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

## Pflirsichkuchen // ein Kuchen Ø 15 cm // vegetarisch

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Eine kleine Backform (Ø 15 cm) einfetten und den Boden mit einem Stück Backpapier auslegen. Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben. Das abgewogene Ei, Butter, Zucker, Mehl und Schlagsahne mit dem Rührgerät auf höchster Stufe 1 – 2 Min. vermischen. Den Teig in die Backform geben und glattstreichen. Die Pflirsiche abtropfen lassen, in dünne Spalten schneiden und auf dem Teig verteilen. Das Ganze für ca. 30 Min. in den Backofen geben und goldgelb backen lassen. Nun den Kuchen aus dem Ofen nehmen. Die Marillenkonfitüre mit etwas Wasser aufkochen lassen und durch ein Sieb passieren, wenn Stückchen drin sind. Den Kuchen damit bestreichen und komplett abkühlen lassen.

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

## Zwetschgenröster // 5 Portionen // vegetarisch

Die Zwetschgen waschen, halbieren und entkernen. Den Saft der Zitrone auspressen. In einem kleinen Topf das Wasser mit Zucker, Zitronensaft, der halbierten Zimtstange und den Gewürznelken (evtl. in ein Teeei geben) aufkochen. Die Zwetschgen dazugeben, unter Rühren aufkochen und leicht weiter köcheln lassen, bis die Zwetschgen halb zerfallen sind. Nun die Gewürze entfernen. Nach Wunsch nun in Einmachgläser abfüllen, auch Einfrieren ist möglich. Zwetschgenröster ist in Österreich die klassische Beilage zum Kaiserschmarren. Schmeckt aber auch hervorragend zu Grießschmarren, Topfenaufbau oder auch als Kompott – kalt sowie warm.

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

## Fenchel-Kartoffel-Gratin // 2 – 4 Portionen // vegetarisch

Den Fenchel waschen und unschöne Stellen entfernen. Das Fenchelgrün entfernen und zur Seite legen. Die Knollen halbieren und die Strünke ausschneiden. Knollen und Stiele, entgegen der Faserrichtung, in sehr feine Streifen schneiden. Die Kartoffeln halb garkochen, pellen und in dünne Scheiben schneiden. Ein Drittel davon fächerartig in eine gefettete Auflaufform legen. Die Zwiebel schälen, klein hacken und in einer Pfanne mit etwas Butter oder Öl glasig anschwitzen. Dann den Fenchel hinzugeben und alles zugedeckt ca. 2 – 3 Min. dünsten. Mit der Gemüsebrühe und dem Weißwein ablöschen und weitere 5 Min. zugedeckt köcheln lassen. Den Sud abschöpfen, mit der Sahne mischen und mit Pfeffer und Salz würzen. Das klein gehackte Fenchelgrün untermischen. Den gedünsteten Fenchel auf die vorbereiteten Kartoffeln in der Auflaufform verteilen und darüber ein wenig von der Soße geben. Nun kommt wieder eine Schicht Kartoffeln, dann Fenchel und Soße. Zum Schluss alles mit Kartoffeln abdecken, die restliche Soße darauf geben und beliebig mit Käse bestreuen. Im Backofen bei 190 °C für ca. 30 – 45 Min. backen lassen, je nachdem wie braun man den Käse haben möchte.

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

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

Die Butter bei Zimmertemperatur in kleine Flöckchen schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Karotten schälen und in kleine Scheiben schneiden. Das Tomatenmark hinzugeben und die gesamte Masse mit Hilfe des Zauberstabes pürieren und vermengen. Nun mit ein wenig Kräutersalz und Basilikum abschmecken – fertig!