

## Kistenvorschau für die KW 34

Für die KW 34 (19. bis 23. 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)
- **Strauchtomaten** (Bioland-Hof Morgentau, Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Zucchini** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Äpfel, Delbarestivale** (Bioland-Hof Speth)
- **Nektarinen** (Spanien)

Das Brot der Woche:

- **Dinkel Hirse, 750 g // 5,25 € (Bäckerei biokaiser)**

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

### **TomatenZeit – ein Hauch Italien!**



Genießen Sie jetzt Tomaten in jeglicher Form. Ganz schlicht mit einer Prise Salz, dazu Mozzarella und feinstes Olivenöl, oder im Salat mit Rucola und knackigen Zwiebeln. Probieren Sie auch unsere KochKisten: [Pizza Margherita](#) oder leckere [Pasta mit Garnelen und Cherry-Tomaten!](#)

Herzliche Grüße  
das NOVUM-Team

Zum  
shop

### **Produktinfo: Tomaten**

Die Tomate (*Lycopersicon esculentum*) – auch als Paradiesapfel oder Liebesapfel bekannt – ist ein Nachtschattengewächs. Ursprünglich kommt sie aus Ecuador, Südamerika und Peru. Tomaten gibt es in vielen Sorten, wie zum Beispiel gelbe Tomaten, Kirschtomaten, Salattomaten, Eiertomaten und Fleischtomaten. Der rote Farbstoff Lycopin gehört zu den Karotinoiden. Sie wirken antioxidativ und krebsvorbeugend und ist in verarbeiteten Tomaten besonders hoch. Tomaten enthalten außerdem Vitamin C und Kalium für das Immunsystem und Mineralstoffhaushalt. Reife Tomaten haben einen eher niedrigen Säuregehalt und dafür aber hohen Zuckergehalt. Die höchste Konzentration an Vitamin C, Zucker, Fruchtsäure sind in Freilandtomaten zu finden.



## Rezeptvorschau für die KW 34

### **Nektarinen-Joghurt-Schnitten // 4 – 8 Portionen // vegetarisch**

100 g Butter, 100 g Zucker, 2 Eier, 1 Zitrone, 100 g Mehl, 1 Pck. Vanille-Puddingpulver, Vanille, ½ Pck. Backpulver, 2 EL Orangensaft, 600 g Nektarinen, 300 g Naturjoghurt, 4 EL Zucker, 4 Blatt Gelatine, 200 g Schlagsahne, zum garnieren Mandeln und Honig

### **Zucchini-Möhren-Puffer mit Kräuter-Joghurt // 3 – 4 Portionen // vegetarisch**

400 g Karotten, 400 g Zucchini, 2 Zwiebeln, 2 Eier, 4 EL Mehl, 250 g Joghurt, 100 g Crème fraîche, 1 Bund Schnittlauch, ½ Bund Petersilie, Salz und Pfeffer, Kräutersalz, Öl

### **Gebackene Apfel-Quark-Bällchen // 8 Bällchen // vegetarisch**

2 Äpfel, 300 g Mehl, 2 TL Backpulver, 1 Prise Salz, ½ TL Zimt, 85 g Zucker, 200 g Quark, 100 g Rapsöl, 3 EL gehäuft Zimtzucker

### **Bunter Salat mit Kürbiskernen und Senfdressing // 4 Portionen // vegetarisch**

1 Kopf Blattsalat, 1 Paprikaschote rot, 1 Salatgurke, 4 EL Kürbiskerne,  
Für das Dressing: 4 EL Essig, 2 EL Öl, 2 TL Senf, 1 Prise Zucker, n. B. Salz und Pfeffer

## Zutaten

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

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

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

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

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

Spitzkohl halbieren, waschen, putzen und den Strunk keilförmig herausschneiden. Anschließend quer in dünne Streifen schneiden und diese nochmals halbieren. Zwiebel abziehen und würfeln. Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen. Olivenöl in einer weiten beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel und Spitzkohl in die Pfanne geben und 4 – 5 Min. unter Rühren bei mittlerer Hitze braten. Gemüsebrühe zugeben, kurz aufkochen lassen und mit geschlossenem Deckel und geringer Hitze weitere 4 – 5 Min. garen. In der Zwischenzeit Sojacreme mit Mehl glattrühren. Sojacreme-Mehl-Mischung zum Kohl geben und unter Rühren nochmals kurz aufkochen lassen. 2 EL geriebenen Bergkäse einrühren, sodass eine cremige Sauce entsteht. Die Spitzkohl-Sauce zu den Nudeln in den Topf geben und unterheben. Spitzkohlnudeln mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Spitzkohl-Pasta auf 4 Teller verteilen und mit den Schnittlauchröllchen und dem restlichen geriebenen Bergkäse (4 EL) bestreut servieren.

## Möhrenbrot // 1 Laib // vegetarisch

Möhrensaft lauwarm erhitzen, die Hefe darin auflösen, etwa 10 Min. stehen lassen. In der Zwischenzeit Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl goldgelb rösten, beiseitestellen. Möhren schälen, putzen, waschen und grob raspeln. Die verschiedenen Mehlsorten und das Salz in einer großen Rührschüssel mischen, die geraspelten Möhren, die Sonnenblumenkerne sowie den Möhrensaft mit der Hefe hinzugeben. Mindestens 15 Min. kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Diesen mindestens 1 Stunde, aber am besten 3 – 4 Stunden, abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach Ende der Gehzeit den Teig kurz durchkneten und zu einem runden Laib formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und zugedeckt nochmals 45 Min. gehen lassen. Backofen auf 220 ° C (Ober- /Unterhitze) vorheizen. Eine feuerfeste Form gefüllt mit Wasser in den Backofen stellen. Das Brot auf mittlerer Schiene 50 – 60 Min. backen, dabei die Temperatur zweimal nach jeweils 20 Min. um 20 ° C reduzieren. Wenn es die Klopfprobe besteht (also beim Klopfen hohl klingt), ist es gar.

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

Kohlrabi und Kartoffeln waschen, putzen und schälen. Beides in gleichmäßig große, grobe Würfel schneiden. Kohlrabi und Kartoffeln mit 400 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen und ca. 15 – 20 Min. weich köcheln. Inzwischen Petersilie abbrausen, trocken-schütteln und fein hacken. Milch zu Kohlrabi und Kartoffeln geben und das Gemüse mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Die Petersilie unter das Kohlrabi-Kartoffel-Püree mischen und mit Muskat und Pfeffer abschmecken.

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

Johannisbeeren waschen und trockentupfen, Löffelbiskuits in Stückchen brechen, Schlagsahne fest schlagen, mit Joghurt vermischen und die Löffelbiskuitstückchen dazu geben. Je 1 EL Johannisbeeren waschen in einen Dessertbecher geben, Crème darüber geben und obenauf mit Johannisbeeren belegen, ca. 30 Min. kaltstellen.