

Kistenvorschau für die KW 35

Für die KW 35 (26. bis 30. August 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat** (Bioland-Hof Tollgrün / Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Möhren** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Hokkaido-Kürbis** (Bioland-Hof Morgentau)
- **Rettich weiß** (Bioland-Hof Morgentau)
- **Äpfel, Santana** (Bioland-Hof Speth)
- **Melone, Piel de Sapo** (Spanien)

Das Brot der Woche:

- **5-Kornbrot, 1000 g // 4,99 € (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

Rezeptvorschau für die KW 35

Apfel-Möhrenkuchen ohne Zucker // 12 Portionen // vegetarisch

1 Möhre, 1 Apfel, 4 Eier, 100 g gemahlene Mandeln, 150 ml Sonnenblumenöl, 200 g Dinkelmehl, 120 g Dattelsüße, 1 Vanilleschote (das Mark), ½ Pck. Backpulver, 10 Rosmarinzwige (als Deko)

Gebatene Hokkaido-Spalten mit Zucchinirahm // 2 Portionen // vegan

700 g Hokkaido-Kürbis, 350 g Zucchini, ½ TL schwarzer Pfeffer gemahlen, 1 TL Salz, 1 TL Kurkuma, 2 Schuss Olivenöl

Für den Zucchinirahm: 350 g Sauerrahm, ½ TL schwarzer Pfeffer gemahlen, ½ TL Salz, 1 Schuss Leinöl

Rettich-Pesto // 4 Portionen // vegetarisch

60 g Rettich, 1 Bund Petersilie, 30 g Pinienkerne, 50 g frischer Parmesan, 90 ml Olivenöl, Pfeffer, Salz

Kalte Melonensuppe mit knusprigem Jamon Serrano // 4 Portionen

1 kg Melone Piel de Sapo, 2 Schlangengurken (mittelgroß), 1 Knoblauchzehe, 100 g Serrano Schinken, 2 Zweige frische Minze, 100 ml Schlagsahne, Salz, weißer Pfeffer, Olivenöl

Produktinfo: Hokkaido-Kürbis

Beim Hokkaido-Kürbis ist der Name Programm, den hat die zu den Riesenkürbissen zählende Sorte nämlich von der japanischen Insel Hokkaido. Dort wurde der Kürbis von den Amerikanern 1878 eingeführt. Die Japaner züchteten aus dem eher harten und geschmacksarmen Reisskürbis den Hokkaido-Kürbis. Heute wird er auch in Europa angebaut und im Herbst findet man das Gemüse inzwischen überall auf Wochen- und in allen Supermärkten. Der Hokkaido-Kürbis ist mit einem Gewicht von etwa einem bis zwei Kilogramm relativ klein. Seine Schale ist meist orange, manchmal auch dunkelgrün. Im Inneren verbirgt der Hokkaido-Kürbis ein festes, faserarmes Fruchtfleisch, das hell- bis dunkelorange ist. Es hat einen leicht nussigen Geschmack und erinnert manchmal an Esskastanien. In der Mitte des Fruchtfleisches wiederum befinden sich die Kerne. Eine Besonderheit beim Hokkaido-Kürbis ist die Tatsache, dass er vor dem Verzehr nicht von seiner Schale befreit werden muss. Sie kann ohne Bedenken mitgegessen werden.



Zutaten

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

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

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

1 Kopf Blattsalat, 1 rote Paprika, 1 Salatgurke, 4 EL Kürbiskerne, Für das Dressing: 4 EL Essig, 2 EL Öl, 2 TL Senf, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer

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

Für den Boden: Butter mit Zucker schaumig schlagen und die Eier einzeln unterrühren. Mehl mit Puddingpulver und Backpulver vermischen, portionsweise in den Teig ein sieben und zusammen mit den Fruchtsäften unterrühren. Den Backrahmen auf etwa 30 x 25 cm einstellen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech stellen – den Teig hineinstreichen. Darauf die Nektarinenwürfel gleichmäßig verteilen und bei 180 °C etwa 35–40 Min. backen. Den Boden auf einem Rost erkalten lassen.

Für die Creme: Joghurt mit Zucker und Saft verrühren. Gelatine nach Packungsanweisung einweichen und auflösen; unter die Joghurtcreme rühren. Kaltstellen. Sobald die Masse zu gelieren beginnt, die Sahne steif schlagen und unterziehen. Den Boden auf eine Tortenplatte legen und den Backrahmen wieder darum stellen. Die Creme auf dem Boden glattstreichen und mindestens 2–3 Std. im Kühlschrank fest werden lassen. Die Nektarine in Spalten schneiden und die ganze Oberfläche mit Nektarinen spalten und nach Belieben Mandeln, Honig etc. garnieren.

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

Zucchini und Karotten grob raspeln, mit einem Teelöffel Salz vermischen und 15 Min. ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln klein hacken und zur Seite stellen. Den Joghurt mit der Crème fraîche verrühren, Petersilie und Schnittlauch waschen, trockenschütteln, klein hacken und zur Crème-fraîche-Joghurt-Mischung geben. Mit Kräutersalz und etwas Pfeffer abschmecken. Die Zucchini und Karotten nun in ein feines Sieb geben und die Flüssigkeit gut ausdrücken. Anschließend mit den gehackten Zwiebeln in eine Schüssel geben und Eier und Mehl unterrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen, von der Zucchini-Karotten-Masse kleine Puffer ausbacken bis sie auf beiden Seiten goldbraun sind. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und mit dem Kräuter-Joghurt servieren.

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

Quark, Zucker und Öl glattrühren. Die Gewürze mit Mehl und Backpulver vermischen und kurz mit dem Handrührgerät untermixen. Die Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, würfeln und mit den Händen unter den Teig kneten. Aus dem Teig acht gleichgroße Portionen entnehmen, diese jeweils zu einer Kugel formen und im Zimtzucker wälzen. Die Kugeln im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 20–25 Min. backen. Falls man kleinere Bällchen formt, verkürzt sich die Backzeit entsprechend. Unbedingt warm genießen!

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

Den Salat putzen, waschen und in kleine Streifen schneiden. Die Paprika waschen, die Trennwände und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch kleinschneiden. Die Salatgurke schälen und nach Belieben stifteln oder in Scheiben schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben. Für das Dressing Essig, Öl, Senf und Zucker zusammenrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Nun das Dressing darüber träufeln und mit den Kürbiskernen bestreut servieren. Dazu schmeckt frisches Baguette.