

Kistenvorschau für die KW 36

Für die KW 36 (02. bis 06. September 2024) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Rote Bete, neue Ernte** (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Möhren, neue Ernte** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Salat** (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Lauch** (Bioland-Hof Ackerlei)
- **Cocktailstrauchtomaten** (Bioland-Hof Ackerlei)
- **Äpfel, neue Ernte** (Bioland-Hof Speth)
- **Trauben** (Bioland-Hof Bischmann)

Das Brot der Woche:

- **Kaiser Kruste, 750 g // 4,79 € (Bäckerei biokaiser)**

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

Nicht die frischen NOVUM-Events verpassen!



Freuen Sie sich Anfang Oktober auf eine interessante, geführte **Pilwanderung** oder im November auf unsere **Käse-Wein-Verkostung „Käsekuss & Weingenuss“** im „ThePier“ in Mainz.



Beide Termine sind über unsere Website buchbar:
www.novum.bio/blog/

Herzliche Grüße
das NOVUM-Team

Zu den Events

Produktinfo: Trauben

Weintrauben sind die grünen, roten oder blauen Beerenfrüchte der Weinrebe. Die Weintraube stammt ursprünglich von der euroasiatischen Wildrebe ab und gilt als eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Wahrscheinlich gibt es Weinstöcke schon seit der Altsteinzeit, wie Fossilienfunde in Afrika nachweisen. Gesichert ist, dass bereits die Ägypter 5000 v. Chr. Weinreben kultivierten und den Saft in vergorenem Zustand zu sich nahmen. Heute werden Weinreben in allen Teilen der Erde kultiviert, in denen sich das Klima zum Anbau eignet. Weintrauben können in verschiedenen Formen genossen werden: Getrocknet als Weinbeeren, Rosinen, Korinthen oder Sultaninen, in vergorenem Zustand als Wein und ausgereift und frisch als Weintrauben bzw. Tafeltrauben.

Weintrauben enthalten rund 81 % Wasser und sind daher leicht verdaulich. Sie enthalten die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen und Vitamin C. Weintrauben regen die Darm- und Nierentätigkeit an und sind wirksam gegen Harnsäureablagerungen, Gicht, Arteriosklerose und andere Beschwerden. Medizinische Traubenkuren wirken entschlackend und gewichtsreduzierend. Durch den enthaltenen Traubenzucker, der vom Körper besonders schnell aufgenommen werden kann, sind Weintrauben auch ein schneller Energielieferant für Sportler.



Rezeptvorschau für die KW 36

Tomatensuppe mit Ingwer, Koriander und Minze // 3 Portionen // vegan

400 g Cocktailtomaten, 2 Dosen stückige Tomaten, 1 Stk. Ingwer (daumengroß), 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 kl. Bund Koriander, 1 kl. Bund Minze, etwas Rapsöl, Salz, Pfeffer

Rote-Bete-Tarte mit Feta und Thymian // 1 Tarte // vegetarisch

Für den Teig: 250 g Mehl, 125 g Butter, 2 Prisen Salz, 1 Ei, 1 EL Eiswasser, 2 Zweige Thymian
Für die Belag: 600 g rohe Rote Bete, 2 rote Zwiebeln, Meersalz (grob aus der Mühle), Olivenöl, 1 Eigelb, 150 g Feta, 2 Zweige frischer Thymian

Weintrauben-Dessert // 4 Portionen // vegetarisch

400 g Trauben, 200 g Kekse mit Schokostückchen, 200 g Sahne, 150 g Joghurt, 250 g Magerquark, 1 TL Vanilleextrakt, 70 g Zucker

Möhrenpuffer mit Kräuter-Schmand // 2 Portionen // vegetarisch

250 g Möhren, 2 Frühlingszwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 4 Zweige Thymian, 2 EL Mehl, 1 Ei (Größe L), Salz, schwarzer Pfeffer, 2 EL Olivenöl
Für den Schmand: ½ Bund Schnittlauch, ½ Kästchen Kresse, 150 g Schmand, 2 EL Joghurt, Salz, schwarzer Pfeffer

Zutaten

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

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,
1/2 TL schwarzer Pfeffer gemahlen,
1/2 TL Salz, 1 Schuss Leinöl

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

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

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

Den Apfel vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Apfel und Möhre fein raspeln. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Eier mit Dattelsüße und Vanillemark schaumig rühren und schlückchenweise das Öl dazugießen. Darunter den geraspelten Apfel und die Möhre mischen. Nun die gemahlene Mandeln, Mehl und Backpulver zugeben und alles gut verrühren. Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform (Ø 26 cm) einfetten und den Rührteig hineingeben. Den Kuchen ca. 40 Min. backen, bis der Teig goldgelb ist. Dann in zwölf Stücke schneiden. Jedes Stück an der runden Seite mit einem Rosmarinzweig zu einer „Möhre“ verzieren.

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

Den Kürbis und die Zucchini waschen. Den Hokkaido halbieren, mit einem Esslöffel die Kerne und Fasern herausschälen und das die Hälften in dicke Spalten schneiden. Salz, Pfeffer und Kurkuma auf einem flachen Teller vermischen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Kürbisspalten jeweils mit einer Seite in die Gewürzmischung legen. Anschließend die Spalten im heißen Olivenöl anbraten. Die Spalten wenden, wenn die erste Seite eine gute Bräune hat. Für den Zucchinirahm die Enden der Zucchini abschneiden und die Zucchini grob raspeln. Mit Sauerrahm, Salz, Pfeffer und Leinöl mischen und alles gut vermengen.

Rettich-Pesto // 4 Portionen // vegetarisch

In einer Pfanne die Pinienkerne ohne Fett rösten und anschließend fein hacken. Den Rettich schälen und fein reiben. Die Petersilie waschen, etwas trockenschütteln und fein hacken. Den Parmesan fein reiben. Pinienkerne, Rettich, Parmesan und Petersilie mit dem Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kalte Melonensuppe mit knusprigem Jamon Serrano // 4 Portionen

Gurken und Melone schälen, vierteln und die Samen entfernen. Einen Teil des Melonenfruchtfleischs zur Seite legen um später kleine Kugeln als Deko daraus zu schneiden. Gurke und Melone in einen Mixer geben. Dazu die Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und die Minze geben und alles mixen. Nach dem Zerkleinern die flüssige Sahne hinzufügen und alles erneut kurz schlagen – gerade genug um die Sahne zu integrieren. Ein Backblech mit Pergamentpapier auslegen. Den Schinken in Scheiben oder in Flocken zerkleinert auf dem Blech auslegen, so dass sie sich nicht berühren. Mit einem zweiten Pergamentpapier abdecken und ca. 15 Min. bei 180 °C backen. Das Papier entfernen und den Schinken abkühlen lassen. Die kalte Suppe nun mit den Melonenkugeln und dem Schinken garnieren und ein paar Tropfen Olivenöl darüber geben. Dazu schmeckt frisches Baguette.