

Kistenvorschau für die KW 24

Für die KW 24 (10. bis 14. Juni 2025) planen wir folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

Der Kistenpreis erhöht sich aufgrund der Erdbeeren um ca. 5,- €!

- Salat (Bioland-Hof Tollgrün)
- Wirsing (Bioland-Hof Morgentau)
- Kohlrabi (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- Möhren (Italien)
- Landgurken (Spanien)
- Äpfel (Deutschland)
- Erdbeeren (Bioland-Hof Frohmader)

Das Brot der Woche:

- Reines Dinkelbrot, 750 g // 5,75 € (Bäckerei biokaiser)

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

Bio-KochKisten für jeden Tag!

Kennst du schon unsere Bio-KochKisten für jeden Tag? Das sind einfache Gerichte, für das schnelle und entspannte Kochen im Alltag – ohne den üblichen Einkaufsstress. Alle Zutaten mitsamt Rezept, liefern wir direkt nach Hause. Probier doch mal unsere neue Bio-KochKiste „Gefülltes Fungi Pad mit Feta und Spinat“!

Guten Appetit wünscht das NOVUM-Team

Hier zum
**Online
Shop**

Produktinfo: Kohlrabi

Kohlrabi ist auch als Oberkohlrabi oder Oberrübe bekannt und gehört zur Kohlfamilie. Um die dicke, runde, plattrunde oder ovale und bis zu 20 cm große Knolle wachsen Blätter, die wegen ihrer dicken Stängel deutlich sichtbare „Narben“ auf dem Kohlrabi hinterlassen. Ein Kohlrabi kann entweder blassgrün oder violett bis blau sein. Im Inneren findet sich aber bei allen Sorten cremefarbenes Fruchtfleisch, das im Geschmack nur leicht an Kohl erinnert und dabei leicht süßlich und nussig ist. Das feine Aroma verdankt der Kohlrabi den in ihm enthaltenen Schwefel- und Senfölen. Bei uns ist Kohlrabi das ganze Jahr über erhältlich. Von Juni bis November findet man auf deutschen Märkten heimische Freilandware. Von April bis Juni bekommt man Kohlrabi aus deutschen Treibhäusern.



Rezeptvorschau für die KW 24

Kohlrabitaler in knuspriger Käsepanade

2 Kohlrabi, 4 Eier, 60 g geriebenen Käse (z. B. Gouda), 60 g Brösel oder Paniermehl, 2 TL Salz, 2 TL Pfeffer, 6 EL Öl zum Braten

Wiringsuppe mit Curry // 4 Personen

1 kleiner Wirsing, 2 Möhren, 2 Kartoffeln, 1 ½ l Gemüsebrühe, 1 Knoblauchwurst (alternativ Räuchertofu), 1 EL Butter, 1 TL Currypulver, Salz, Pfeffer

Erdbeeren mit Mozzarella und Basilikum // 4 Personen // vegetarisch

500 g Erdbeeren, 3 Kugeln Mozzarella, 1 Bund frisches Basilikum, Salz, Pfeffer, einige Salatblätter zum Anrichten, 5 EL Balsamico-Bianco, 5 EL Argan- od. Walnussöl

Frühstücks Apfel-Möhren-Muffins // vegan

100 g Möhren, 1 Apfel, 1 EL Zitronensaft, 100 g Dinkelmehl, 50 g gemahlene Mandeln, 50 g Kokosblütenzucker, 2 TL Backpulver, 1 Prise Salz, 1 TL Zimt, 60 g Apfelmark, 40 ml Sonnenblumenöl, 40 ml Mandelmilch, 1 TL Vanilleextrakt, 20 g Walnüsse gehackt, 2 TL Haferflocken

Zutaten

1 kg grüner Spargel, 6 EL Olivenöl,
1 Zitrone, Salz, bunter Pfeffer

1 Kopfsalat (Eichblatt- oder Bataviasalat),
1 gelbe Paprika, 1 rote Paprika, 4 Tomaten,
1 rote Zwiebel, 4 hartgekochte Eier,
200 g grüne Bohnen, 1 Dose Thunfisch,
50 g schwarze Oliven ohne Stein, Salz,
1 rote Paprika, 2 TL Senf, Essig, Olivenöl,
eingelegte Sardellenfilets (nach Bedarf),
Pfeffer

500 g Rhabarber, 250 g Milchreis,
160 g Zucker, 1 l Milch, 1 Zitrone, 4 Eier,
50 g weiche Butter, etwas Butter für die
Form, 1 Päckchen Vanillezucker, Salz

6 Aprikosen, 50 g Butter, 250 g Quark,
70 g Mehl, 70 g Grieß, 1 Ei, 30 g Butter,
80 g Semmelbrösel, 40 g Zucker

Gegrillter Grüner Spargel // vegan

Den Backofen auf Grill einstellen und vorheizen. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und harte Enden entfernen. Die Stangen nebeneinander auf ein Backblech legen, salzen und mit dem Öl beträufeln. Den Spargel 10 Min. grillen, wenden und weitere 10 Min. grillen. Die Zitrone heiß abwaschen und etwa 1 Teelöffel der Schale dünn abreiben. Eine Hälfte der Frucht in dünne Scheiben schneiden. Die andere Hälfte auspressen und den Saft mit der abgeriebenen Schale und etwas Salz verrühren. Den Spargel auf Teller legen. Mit den Zitronenscheiben garnieren und dem gewürzten Zitronensaft beträufeln. Etwas Pfeffer darüber mahlen und sofort servieren.

Salat Nizza Art // 4 Personen // vegetarisch

Die Eier für ca. 8 Min. hart kochen, kalt abschrecken und abkühlen lassen. Danach schälen und vierteln. Die Bohnen putzen und ca. 5 Min. in kochendem Salzwasser bissfest garen. Ebenfalls kalt abschrecken (evtl. kurz in Eiswasser legen). Den Salat waschen, Blätter abzupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel putzen und ebenfalls in Ringe schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Thunfisch, Sardellenfilets und Oliven abtropfen lassen. Salat in eine große Schüssel geben und mit der Paprika, Bohnen, Tomaten, Zwiebelringen, Thunfisch und den Oliven mischen. Für die Vinaigrette den Senf mit dem Essig und dem Olivenöl mischen. Gut salzen und pfeffern. Über den Salat geben. Die Sardellen (nach Bedarf) und die Eier über den Salat verteilen und servieren.

Reisauflauf mit Rhabarber // 4 Personen // vegetarisch

Den Rhabarber waschen und die Enden abschneiden, evtl. vorhandene Fäden abziehen. Rhabarber mit 80 g Zucker und 125 ml Wasser in einem Topf erhitzen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Min. garen. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Den Reis in einem Sieb kalt abbrausen. Die Milch mit 1 Prise Salz aufkochen, den Reis unterrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Min. garen, dann lauwarm abkühlen lassen. Backofen auf 200 ° C vorheizen. Eine ofenfeste Form (oder vier kleine Förmchen) mit Butter ausstreichen. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Die Eier trennen. Die Butter mit dem restlichen Zucker und dem Vanillezucker schaumig schlagen, die Eigelbe nach und nach unterrühren, dann den Reis untermischen. Die Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unterheben. Die Masse in die Form füllen und im vorgeheizten Backofen (mittlere Schiene) etwa 45 Min. backen, bis der Auflauf schön gebräunt ist.

Saftige Aprikosenknödel

Die Aprikosen waschen, halbieren und entkernen. In einer Pfanne 50 g der Butter zerlassen und in ein hitzefestes Gefäß umfüllen. Zur Butter nun Ei, Quark, Mehl und Grieß dazugeben und zu einem Teig verrühren. Den Teig für 1–2 Std. ruhen lassen. Ein Viertel des Teiges in der nassen Hand flach drücken und eine Aprikose vollständig mit dem Teig umhüllen. Die Knödel mit Mehl nachformen, bis sie nicht mehr klebrig sind. Die Knödel im Wasserbad für ca. 20 Min. kochen.

Für die Brösel 30 g Butter in einer Pfanne zerlassen und die Semmelbrösel goldbraun anbraten. Den Zucker dazugeben und etwas karamellisieren lassen. Die gekochten Knödel abseihen und noch nass in den Semmelbröseln wälzen. Die fertigen Aprikosenknödel mit den restlichen Bröseln auf dem Teller anrichten.