

Kistenvorschau für die KW 31

Für die KW 31 (28. Juli bis 1. August 2025) planen wir folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Tomaten rund** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Fenchel** (Deutschland)
- **Birne, Guyot**, neue Ernte (Frankreich)
- **Zwetschgen** (Bioland-Hof Speth)
- **Möhren, neue Ernte** (Deutschland)

Das Brot der Woche:

- **Reines Dinkelbrot, 750 g // 5,49 € (Bäckerei biokaiser)**

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

Ob zur Einschulung oder für den Schulalltag!



In unserer Themenwelt SchulZeit findet ihr eine Auswahl an nachhaltigen Produkten: Trinkflaschen, Brotboxen, bunte Bienenwachstücher, leckere Knabbereien, Getränke, frische Rohkost und alles, was man für eine leckere Pausen-Stulle braucht.

Liebe Grüße vom NOVUM-Team



Rezeptvorschau für die KW 31

Fenchel-Tomaten-Gratin // 3 – 4 Portionen // vegetarisch

3 Fenchelknollen mit Grün (ca. 750 g), 400 g Tomaten, 6 EL Olivenöl, 2 TL Kapern, 100 g Manchego, 50 g Semmelbrösel, 2 Zweige Oregano, 6 Zweige Thymian, Salz, Pfeffer

Kokosreis mit Zwetschgen // 2 Portionen // vegetarisch

300 g Zwetschgen, 200 g Kokosmilch, ¼ l Milch, 1 Pck. Vanillezucker, 100 g Milchreis, 100 ml Apfelsaft, 2 EL brauner Zucker, 1 Streifen Zitronenschale, 2 EL Kokosraspel, Salz

Fenchel Birnen Salat // 4 Portionen // vegetarisch

2 Fenchel, 300 g Zucchini, 1 Salat, 2 Limetten, 3 Birnen, 2 EL Sesamöl, 200 g Ziegenkäse, 2 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer,

Tomaten-Schafkäse Salat // 2 Portionen // vegetarisch

250 g Tomaten, 200 g Schafkäse, 1 Bund Basilikum, 6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Produktinfo: Zwetschgen

Die blauen, violetten, grün-gelben oder rötlichen Früchte reifen, je nach Sorte, von Anfang Juli bis in den Oktober. Für einige sind Pflaumen und Zwetschgen umgangssprachlich dasselbe – von Region zu Region gibt es für Zwetschgen noch weitere Bezeichnungen, z. B. Zwetsche oder Quetsche. Botanisch gesehen sind Zwetschgen aber eine Unterart der Pflaume. Die Familie der Pflaume ist mit weltweit 2000 Mitgliedern recht groß und wird in verschiedene Gruppen unterteilt, dazu zählen u. a. die „echten“ Edel-Pflaumen, die beliebten Zwetschgen, Mirabellen und Zibarten. Unterscheiden lässt sich die Zwetschge von der Edel-Pflaume nicht einzig durch die Optik. Die Pflaume reift früher, ist rundlich, das Fleisch meist goldgelb und außerordentlich saftig, der Kern lässt sich schwierig lösen und an der Schale erkennt man eine auffällige Bauchnaht. Zwetschgen hingegen sind länglicher, haben spitze Enden, ein festes grünliches Fruchtfleisch, der Stein lässt sich gut lösen und die Bauchnaht fehlt. Die Spätzwetschgen sollen den ersten Frost abbekommen, denn der schließt die Zellgewebe auf und macht die Zwetschgen noch süßer. Kenner meinen, dass die Spätzwetschge erst perfekt sei, wenn ihr spitzes Ende schon faltig ist, denn dann gibt es das beste Mus!



Zutaten

Für den Quark-Ölteig:

100 g Magerquark,
150 g Weizenmehl, 1 TL Backpulver,
3 EL Öl, 3 EL Milch, Salz,

Für den Belag:

400 g Mangold, 1 kleine Zwiebel,
60 g Mozzarella, Pfeffer, Muskatnuss,
100 g kl. Tomaten, 2 Eier, 150 ml Milch 1,5%

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

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

3 Äpfel, 1 TL Vanillezucker, ½ TL Zimt,
4 gehäufte EL Haferflocken,
1 gehäufte EL gehackte Nüsse,
1 gehäufte EL gepuffter Amaranth,
1 EL Honig, 2 – 3 EL Kokosöl

Mangold-Quiche // 1 Quiche (Ø 26 cm) // vegetarisch

Teig: Den Backofen auf Umluft 180 °C vorheizen. Den Magerquark abtropfen lassen und die Springform (Ø 26 cm) mit Öl einfetten. Das Mehl, den Quark, das Backpulver, 3 EL Milch, 3 EL Öl und ½ Teelöffel Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig ausrollen, in der Form auslegen und mit einer Gabel einstechen. Den Boden auf mittlerer Schiene 10 Min. vorbacken.

Belag: Den Mangold waschen. Die Stiele in kleine Würfel schneiden, die Blätter grob hacken und die Zwiebel fein würfeln. Das Öl im Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Mangoldstiele 4 – 5 Min. mitdünsten. Das Grün 3 Min. mitgaren. Mozzarella in Würfel schneiden und unter den Mangold mischen. Das ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Eier und die übrige Milch verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mangoldmasse auf dem Teig verteilen, die Eiermilch darüber gießen. Die Quiche mit den Tomatenscheiben belegen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze 30 Min. fertig backen.

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

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.

Weintrauben-Dessert // 4 Portionen // vegetarisch

Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mit Hilfe eines Nudelholzes grob zerbröseln. Zum späteren Garnieren 2 – 3 EL der Brösel beiseitestellen. Trauben waschen, trockentupfen und halbieren. Quark mit Joghurt, Vanilleextrakt und Zucker verrühren. Sahne steif schlagen und unter die Quarkmasse heben. Vier Dessertgläser (à ca. 300 ml) bereitleisten und darin die Creme, Weintrauben und Brösel abwechselnd mit vielen dünnen Schichten verteilen. Etwa eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Mit den restlichen Keksbröseln garnieren und servieren.

Apfel-Crumble // 4 Portionen // vegan

Äpfel waschen, vierteln und in Würfel schneiden. Alles mit dem Vanillezucker und Zimt vermengen und etwas ziehen lassen. In einer Schüssel die Haferflocken, die Nüsse und den Amaranth miteinander vermengen, das Kokosöl und den Honig dazugeben, alles zu Streuseln verkneten. Die Apfelstücke in eine Auflaufform geben und die Streusel darauf verteilen. Den Crumble bei 180 °C Ober-/Unterhitze für ca. 35 – 40 Min. backen, bis die Streusel goldbraun und die Äpfel weich sind.