

Kistenvorschau für die KW 30

Für die KW 30 (20. bis 25. Juli 2026) planen wir folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Salat** (Bioland-Hof Tollgrün)
- **Möhren, neue Ernte** (Bioland-Hof Morgentau)
- **Spitzkohl** (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Lauch, neue Ernte** (Deutschland)
- **Äpfel** (Deutschland)
- **Pflaumen** (Spanien)



Das Brot der Woche:

- **Kraft-Ballastbrot, 750 g // 5,75 € (Bäckerei biokaiser)**

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

Pfandflaschen und Pfandgläser!



zu unserem Service gehört es dazu, dass wir alle Pfandflaschen und Pfandgläser abholen. Einfach alle bei uns bestellten Pfandgläser und Pfandflaschen zu den leeren Kisten stellen. Unser Fahrer nimmt diese gerne wieder mit um sie in den Mehrwegkreislauf zurückzuführen. Dies gilt natürlich auch für Getränkeboxen.

Herzlichen Dank, das NOVUM-Team!

Produktinfo: Pflaume

Die Pflaume oder Kultur-Pflaume (*Prunus domestica*) ist in sieben Unterarten eingeteilt: Zwetschge, Kriechen-Pflaume oder Hafer-Pflaume, Halbwetsche, Edel-Pflaume, Spilling, Ziparte und Mirabelle. Über den Ursprung der Pflaume gibt es bisher nur Spekulationen, genauere Untersuchungen fehlen.

Die Gestalt der Früchte variiert in Größe, Form und Farbe stark mit der Sorte. So kommt zwischen schwarz, blauschwarz, blau, blaurot, violett, purpurrot, rot, gelb und gelbgrün eine große Variantenbreite von Farben vor. Die Früchte sind allerdings meist bereift, zwischen 1 und 8 Zentimeter lang, kugelig bis länglich-eiförmig, gefurcht und hängend. Das Fruchtfleisch schmeckt süß bis herb und ist saftig. Der Steinkern ist über 13 mm lang, kugelig bis ellipsoid, gekielt, mehr oder weniger abgeflacht und glatt bis höckerig.



Rezeptvorschau für die KW 30

Schnelle Lauchkartoffeln // 4 Portionen // vegetarisch

2 Lauchstangen, 2 Knoblauchzehen, 1 kg Kartoffeln festkochend, Muskat, 300 g Saure Sahne, Pfeffer und Salz aus der Mühle

Spitzkohl-Nudeln // 4 Portionen // vegetarisch

1 Spitzkohl (ca. 1 kg), 1 große Zwiebel, 400 g Linguine-Nudeln, 400 ml Gemüsebrühe, 150 ml Sojacreme, 2 EL Mehl, 6 EL Bergkäse gerieben, 1 EL Zitronensaft, Pfeffer, Salz, 4 EL Schnittlauchröllchen, 2 EL Olivenöl

Möhrenbrot // 1 Laib // vegetarisch

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

Apfel-Pfannkuchen // 3 Portionen // vegetarisch

4 Eier, 1 Pck. Vanillezucker, 200 g Zucker, 400 ml Milch, 400 g Mehl, 1 Apfel, 100 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure), 1 Prise Salz, Öl zum Ausbacken

1 kg Tomaten, 1 Paprika rot,
1 Paprika gelb, 1 Zucchini, 1 Gurke,
2 Knoblauchzehen, 2 rote Zwiebeln,
1 TL Gemüsebrühe (instant),
ca. 200 ml passierte Tomaten oder
Tomatensaft, 4 EL Olivenöl,
Salz und Pfeffer, 1 TL Paprikapulver

Gazpacho (kalte Gemüsesuppe) // 4 Portionen // vegan

Die Tomaten auf der Unterseite kreuzweise einschneiden und für etwa 30 – 60 Sekunden in kochendes Wasser geben. Anschließend direkt mit kaltem Wasser abschrecken, damit sich die Haut leicht abziehen lässt. Die geschälten Tomaten grob zerkleinern. Paprika, Zucchini, Gurke, Knoblauch und rote Zwiebeln ebenfalls klein schneiden und zusammen mit den Tomaten in einen Mixer geben. Für eine besonders feine Konsistenz und eine kräftigere rote Farbe können Gurke und Zucchini geschält werden. Gemüsebrühe in 3 EL Wasser auflösen. Das Gemüse zusammen mit der Gemüsebrühe sowie den passierten Tomaten oder dem Tomatensaft fein pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz kann die Suppe anschließend noch mit etwas zusätzlichem Tomatensaft, passierten Tomaten oder Wasser verdünnt werden. Zum Schluss das Olivenöl unterrühren und die Gazpacho mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren gut kühlen. Dazu passt geröstetes Weißbrot, die Gazpacho kann aber auch etwas dicker zubereitet und beispielsweise zusammen mit Couscous oder Nudeln serviert werden.

1 Mini-Wassermelone,
120 – 200g Schafskäse,
3 Zweige frische Minze, ½ Limette,
2– 3 EL Olivenöl,
Pfeffer oder Chiliflocken (nach
Geschmack)

Wassermelone-Schafskäse-Salat mit Minze // 4 – 6 Portionen // vegetarisch

Die Melone in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, die Schale entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Den Schafskäse in ebenfalls in Würfel schneiden. Die Minzblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben. Die Limette über dem Salat auspressen, Olivenöl hinzufügen und mit Pfeffer oder Chiliflocken würzen.

Tipp: Wer mag, ergänzt noch etwas Limettenabrieb für extra Frische.

2 kleine Zucchini, 4 Möhren,
Currypulver, 1 Bund Radieschen,
Salz, Pfeffer, 200 g Couscous,
2 Lauchzwiebeln, 1 Knoblauchzehe,
4 Stiele Petersilie, 2 EL Olivenöl,
300 g Joghurt, 2 EL Limettensaft

Zucchini-Couscous-Salat // 4 Portionen // vegetarisch

Möhren, Zucchini, Radieschen und Lauchzwiebeln schälen bzw. putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen und grob hacken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Zucchini, Möhren und Knoblauch ca. 2 Min. darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einem kleinen Topf 200 ml Wasser mit ½ TL Salz aufkochen. Vom Herd nehmen, den Couscous hineingeben und 5 Min. ziehen lassen. Für das Dressing Joghurt mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und 2 TL Currypulver verrühren. In einer Schüssel alle Zutaten und das Dressing mischen und servieren.

1 Pck. frischer Blätterteig, 2 Äpfel,
Zucker-Zimt-Mischung, etwas Milch

Apfelringe im Blätterteigmantel // 6 – 8 Stück // vegetarisch

Die Äpfel waschen und in ca. 2 cm dicke Ringe schneiden. Mit Hilfe eines Messers oder eines Ausstechers das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelringe von beiden Seiten mit Zucker-Zimt-Mischung bestreuen, dass sie vollständig bedeckt sind. Den aufgerollten Blätterteig in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Diese Streifen um je einen Apfelring wickeln. Für einen Apfelring werden 2 – 3 Streifen Blätterteig benötigt. Die gewickelten Apfelringe auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, dann mit Milch bestreichen und mit Zucker-Zimt-Mischung bestreuen. Den Backofen vorheizen und die Apfelringe bei 200 °C Ober-/Unterhitze für ca. 15 Min. backen, bis der Apfel weich und der Blätterteig eine schöne goldbraune Färbung hat.