

## Kistenvorschau für die KW 04

Für die KW 04 (22. bis 26. Januar 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Wirsing (Bioland-Hof Morgentau)
- Fenchel
- Paprika rot
- Rettich weiß
- Orangen
- Birnen

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

Das Brot der Woche:

- Kraft-Ballast Brot, 750 g, 4,05 € (Bioland-Bäckerei Kaiser)

### UNSERE NEUE AKTION



**Frische Suppenhühner vom Naturland Geflügelhof Stauss**  
Die Auslieferung erfolgt in der KW06 (05.02. bis 09.02.2018).  
Bestellschluss ist Mittwoch, der 31.01.18.  
Nähere Informationen finden Sie in unserem Online-Shop.

Ihr NOVUM Team

## Rezeptvorschau für die KW 04

### Wirsing mit Zitronen-Sahne

1 Wirsing, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Zitrone, 2 EL Butter, Salz, Pfeffer, 200 ml Sahne, Gemüsebrühe

### Gebratener Fenchel

600 g Fenchel mit Grün, 2 Eier, Salz, Pfeffer, 160 g Paniermehl, 60 g Butter, 3 EL frisch geriebener Parmesan

### Gefüllte Paprika mit Bulgur

4 Stk. Paprika rot, halbiert und enkernt, 1 Möhre, geraspelt, 1 Zwiebel gehackt, 150 g Steinchampignons, 2 Zucchini, mit dem Sparschäler in Streifen geschnitten, 1 Knoblauchzehe, fein gehackt, 150 g Bulgur, 4 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz

### Birnenschmarrn (2 Portionen)

3 Stk. Birnen, 1 TL abgeriebene Zitronenschale, 125 ml Milch, 4 Eier, 1 Päckchen Vanillezucker, 60 g Zucker, 1 weiterer EL Zucker, 125 g Mehl, Butter, 1 Prise Salz

## Rezeptvorschläge für die KW 03

15. bis 19. Januar 2018

### Zutaten

2 Kohlrabi, 400 g Kartoffeln, 2 Möhren, 1 Zwiebel, 150 ml Gemüsebrühe, Kräutersalz, Pfeffer, 2 EL Sesammus, 2–3 EL Zitronensaft, 1 Bund Petersilie, 3 EL süße Sahne

### Gefüllter Kohlrabi

Kohlrabi schälen, in wenig Wasser ca. 20 Minuten dünsten, anschließend herausnehmen, abkühlen lassen. Mit einem Löffel aushöhlen, Kohlrabimasse aufheben. Kartoffeln und Karotten schälen, in grobe Würfel schneiden, Zwiebel würfeln, andünsten. Kartoffeln, Kohlrabi-Inneres und Karotten dazugeben. Gemüsebrühe dazu gießen. Salz und Pfeffer würzen, ca. 15 Minuten köcheln lassen. Sesammus und Zitronensaft abrunden. Klein gehackte Petersilie und Sahne einrühren. Ausgehöhlte Kohlrabi mit der Masse füllen und in einer Auflaufform bei 200 °C im Backofen noch etwas erwärmen. Restliche Masse als Sauce mit in die Form geben.

### Grünkohl für Eilige Zutaten

Den Grünkohl gründlich waschen, die Blätter vom harten Stiel abschneiden und klein schneiden. Die Grünkohlblätter in Salzwasser ca. 5–10 Minuten dünsten, bis sie weich sind. Aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen. Inzwischen die Nudeln bissfest kochen. Für die Sauce die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Knoblauch ebenfalls fein schneiden oder durch eine Presse drücken. Zwiebeln und Knoblauch zusammen in etwas Öl anbraten, Curry und etwas Weißwein oder Sherry zugeben und mit Sahne und Gewürzen abschmecken. Kurz einkochen lassen und servieren.

600–700 g Grünkohl, 400 g Nudeln, 1 Zwiebel, 1–2 Knoblauchzehen, etwas Öl, 300 g Sahne, Curry, Salz, Pfeffer etwas Weißwein oder weißen Traubensaft

### Rote-Bete-Rohkost

Joghurt mit Öl, Zitronensaft, Apfeldicksaft, geriebenem Meerrettich und geriebener Gurke zu einer Salatsoße verrühren. Äpfel auf einer groben Raspel mit der Schale in die Soße reiben, rote Beete schälen und auf einer feinen Raspel dazu reiben, nach Belieben mit Sonnenblumenkernen garnieren.

400 g Rote Bete, 200 g Äpfel, 250 g Joghurt, Saft von einer Zitrone, 1 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Apfeldicksaft, 1–2 TL geriebene Meerrettich, 1 geriebene Gewürzgurke

### Joghurt-Ananas-Dessert

Die Ananas großzügig schälen, holzige Stellen dabei entfernen, in dünne Scheiben schneiden (höchstens 1 cm). Den Joghurt mit dem Schneebesen cremig schlagen. Die gewaschenen Minzeblätter mit dem Rohrzucker im Mörser zerstampfen. Zum Anrichten die Ananasscheiben auf vier Teller kreisförmig verteilen, in die leere Mitte ein Häufchen Joghurt geben, und alles mit dem Minnzucker überstreuen. Mit Minzblättern garnieren. Zum Schluss noch etwas Zimt, gehackte Nüsse oder Kardamom dezent darüber streuen

1 Ananas, 500 g Naturjoghurt, 1 Bd. Minze, 2 EL brauner Zucker, nach Belieben: Zimt, Kardamom, Nüsse, gehackte



**NOVUM – Das Gemüseabo GmbH** | Industriestraße 14 | 65474 Bischofsheim  
Telefon (0 61 44) 3 37 48-0 | Fax (0 61 44) 3 37 48-33 | info@novum-gemueseabo.de | www.novum-gemueseabo.de  
Unter DE-006-ÖKO-Kontrollstelle sind wir im Kontrollverfahren gemeldet und damit berechtigt, Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau zu vertreiben.