

Kistenvorschau für die KW 11

Für die KW 11 (12. bis 16. März 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Mangold
- Spitzkohl
- Tomaten
- Landgurke
- Clementinen
- Bananen

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

Das Brot der Woche:

- Kaiser Kruste, 750 g, 3,60 € (Bioland Bäckerei Kaiser)

NEU IM SORTIMENT – OSTERARTIKEL

Ab sofort finden Sie im Bereich „Themenwelten“ unsere feinen Osterspezialitäten.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM Team

Rezeptvorschau für die KW 11

Mangold-Kartoffeln (2 Portionen)

700 g Mangold, 400 g Kartoffeln festkochend, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 5 EL Gemüsebrühe, Pfeffer, Muskat, Salz, 2 TL Zitronensaft

Schneller Spitzkohl

1 Spitzkohl, 1 Schalotte, geschält und gewürfelt, 2 EL Butter, 100 ml Gemüsebrühe, ½ TL brauner Zucker, Pfeffer, Salz, 1–2 EL Balsamicoessig

Kichererbsensalat mit roter Zwiebel und Tomaten

2 Tomaten, gewürfelt, 2 Knoblauchzehen, fein gehackt, 2 rote Zwiebeln, fein gehackt, Petersilie glatt, fein gehackt, 525 g Kichererbsen im Glas, abgetropft u. abgespült, 3 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer schwarz aus der Mühle

Clementinen-Joghurt mit Inger und Honig

4 Clementinen, 2 Stücke Ingwer (ca. 20 g), 2 Stiele Minze, 4 TL flüssiger Honig, 600 g Naturjoghurt

Rezeptvorschläge für die KW 10

05. bis 09. März 2018

Zutaten

400 g Broccoli, 250 g Steinchampignons, 300 g Möhren, 2 Zwiebeln, 3 Zehen Knoblauch, 150 g Erbsen, 200 ml Kokosmilch, 200 ml Gemüsebrühe, 3 EL Crème fraîche, 2 TL Curry, 1 Zitrone

Broccoli, Karotten und Pilze in Kokos-Curry-Sauce

Zwiebeln grob schneiden und Knoblauch fein hacken. Broccoli in Röschen teilen, Möhren und Steinchampignons in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Zwiebeln darin andünsten, Knoblauch und Curry dazugeben und kurz anrösten. Broccoli und Möhren dazugeben, leicht salzen und kurz anbraten. Erbsen zugeben. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen, mit ½ TL abgeriebener Zitronenschale würzen, zudecken und 8 Minuten leicht kochen. Steinchampignons zugeben und 4 Minuten kochen. Creme fraîche mit etwas Kochflüssigkeit glatt rühren und mit dem Gemüse vermischen. Gemüse mit Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft und Curry abschmecken und kurz aufkochen. Dazu schmeckt: Basmati Reis.

Pastinaken-Rahmsuppe

500 g Pastinaken, 250 g mehliges Kartoffeln, 2 EL Butter, 1 l Gemüsebrühe, 375 g Schlag Sahne, Muskat, Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie

Die Pastinaken und Kartoffeln schälen. Von einer Pastinake ca. 18 dünne Scheibchen, für die Deko, abhobeln. Den Rest der Pastinaken und die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und in einem Topf in Butter andünsten. Mit Brühe aufgießen, würzen und ca. 15 Minuten mit Deckel köcheln lassen. Währenddessen in einer Pfanne etwas Butter schmelzen und die Pastinakenscheiben darin langsam knusprig braun braten. Anschließend warm halten. 75 g Sahne steif schlagen, dann mit dem Pürierstab die Suppe fein pürieren und dabei 300 g Sahne untermixen und nochmals abschmecken. In Suppenteller verteilen und mit einem Klecks geschlagener Sahne, den gebratenen Pastinakenscheiben und der gehackten Petersilie servieren.

Fenchel-Orangen-Salat

2 Fenchel, 3 Orangen, 1 EL Honig, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer

Orangen filetieren, Saft auffangen und mit Salz, Pfeffer, Honig und dem Öl verrühren. Den Fenchel halbieren, in dünne Ringe schneiden und zusammen mit den Orangenfilets in die Marinade geben. Umrühren, etwas Fenchelgrün dazu und abgedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Broccoli Pasta

400 g Broccoli, 20 g Pinienkerne, 1 Knoblauchzehe, 50 g glatte Petersilie, 200 g Nudeln, 4 EL Öl, 25 g Sultaninen, 1 TL Zitronenschale, etwas Zitronensaft, Salz, Chiliflocken, geriebener Parmesan

Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Broccoli putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Strunk schälen und klein schneiden. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und hacken. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. 3 Minuten vor Ende der Garzeit den Broccoli zugeben. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Sultaninen darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. 100 ml Nudelkochwasser abschöpfen, zu der Knoblauchmischung gießen und aufkochen. Nudeln und Broccoli abgießen. In der Pfanne mit der Knoblauch-Ölmischung mischen. Mit Zitronenschale und -saft, Salz und Chiliflocken würzen. Mit 1 EL Öl beträufeln und mit Pinienkernen, Petersilie und Parmesan bestreut servieren.



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.