

## Kistenvorschau für die KW 12

Für die KW 11 (19. bis 23. März 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Chinakohl (Spanien)
- Paprika rot (Spanien)
- Staudensellerie (Spanien)
- Steinchampignons (Deutschland)
- Orangen (Italien)
- Birnen (Argentinien)

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

Das Brot der Woche:

- Kürbiskernbrot, 500 g, 2,65 € (Bioland-Bäckerei Kaiser)

### ACHTUNG: BESTELLFRIST VERLÄNGERT!

Liebe Kunden,

wir haben für Sie die Bestellfrist unseres Osterangebotes bis zum **19.03.2018** verlängert. Ihre Bestellungen nehmen wir gern entgegen.

Ihr NOVUM-Team

## Rezeptvorschau für die KW 12

### Chinakohl-Tofu-Eintopf mit Kokosmilch und Beluga-Linsen

1 Chinakohl, 4 Möhren, 1 Paprika, 1 Bund Lauchzwiebel, 4 Zehen Knoblauch, 200 g Tofu geräuchert, 250 g Belugalinsen, 400 g Kokosmilch, 300 ml Gemüsebrühe, 2 EL Garam Masala, 4 EL Sesamöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver

### Knoblauch-Steinchampignons

400 g Steinchampignons, 3 Stängel Petersilie, 2 Zehen Knoblauch, Öl, Salz, Pfeffer

### Chinakohl-Curry-Suppe

700 g Chinakohl, 1 Kartoffel, 1 Zehe Knoblauch, 900 ml Gemüsebrühe, ½ Zwiebel, 2 TL Currypulver, Pfeffer, Ingwer gerieben, Muskat, Öl, Sahne nach Bedarf

### Birnen-Kompott

1 kg Birnen, 150 g Zucker, 1 Nelke, 1 Stange Zimt, 1 Prise gemahlene Vanille, 350 ml Wasser

## Rezeptvorschläge für die KW 11

12. bis 16. März 2018

### Zutaten

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

### Mangold-Kartoffeln (2 Portionen)

Kartoffeln waschen, schälen, grob würfeln und in Salzwasser gar kochen, anschließend abgießen und zur Seite stellen. In der Zwischenzeit den Mangold putzen, waschen und abtropfen. Das Blattgrün in grobe Stücke schneiden. Die Stiele in feinere Stücke zerteilen. Knoblauchzehe in der Schale mit dem Messer andrücken. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die zerkleinerten Mangoldstiele hinzugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Dann die Knoblauchzehe dazu und mit der Schale goldbraun braten. Mangoldblätter und Gemüsebrühe zugeben und mit geschlossenem Deckel 4–5 Min. bei mittlerer bis starker Hitze dünsten. Deckel abnehmen, Kartoffeln zugeben und weitere 2–3 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen.

### Schneller Spitzkohl

Den Spitzkohl putzen und in feine Streifen schneiden, waschen und etwas abtrocknen. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin glasig anbraten. Den Spitzkohl dazugeben und mischen, bei mittlerer Temperatur 2–3 Minuten anbraten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Salz, Pfeffer und Zucker zugeben und bei geschlossenem Topf 15 Minuten köcheln. Mit Balsamico abschmecken und servieren.

### Kichererbsensalat mit roter Zwiebel und Tomate

Kichererbsen, rote Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Petersilie, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Vor dem Servieren 2–4 Stunden kaltstellen. Schmeckt als Beilage und mit frischem Baguette.

### Clementinen-Joghurt mit Ingwer und Honig

Clementinen schälen und die Fruchtfilets mit einem kleinen Messer zwischen den Trennhäuten ausschneiden, dabei den Saft auffangen. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Minze waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Honig, Clementinensaft, Ingwer und Joghurt verrühren, Clementinenfilets dazugeben. Clementinen-joghurt in 4 Schälchen anrichten. Minze darüber streuen und bis zum Servieren kaltstellen.

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

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

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



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.