

Kistenvorschau für die KW 16

Für die KW 16 (16. bis 20. April 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Bioland, Deutschland)
- Bärlauch (Georg Thalhammer)
- Zucchini
- Auberginen
- Strauchtomaten
- Bananen
- Kiwi

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

Das Brot der Woche:

- Dinkel Hirsebrot, 750 g, 4,00 € (Bio-Bäckerei Kaiser)

NEU IM SORTIMENT



Unter dieser Rubrik finden Sie in unserem Online-Shop tolle neue Produkte, die wir für Sie in unser Sortiment aufgenommen haben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM Team

Rezeptvorschau für die KW 16

Bärlauchpesto

30 Stück Bärlauchblätter, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Pinienkerne, 1 EL Parmesan, gerieben, ca. 4 EL Olivenöl

Ratatouille-Bärlauch-Lasagne

50 g Bärlauch, 1,5 Stück Auberginen, je ½ Stück rote, gelbe, grüne Paprika, ½ Zucchini, 1 kleine Zwiebel, Salz, Pfeffer, Zucker, Bärlauchpesto, 50 g Mehl, 125 ml Olivenöl, 125 ml Tomatensaft, 1 Kugel Mozzarella

Tomatensalat mit Basilikum

8 Stück Tomaten, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 15 Blätter Basilikum, Olivenöl, Pfeffer, Salz aus der Mühle

Bananen-Vanille-Schokocreme-Dessert

3 Stk. Bananen, 380 ml Milch, 1 Pck. Vanillepuddingpulver, 250 ml Schlagsahne, 1 Pck. Sahnesteif, 200 g Naturjoghurt, 1 TL Kakaopulver, gehäuft, 60 g Butterkekse, Puderzucker oder Schokoraseln zum Garnieren

Rezeptvorschläge für die KW 15

09. bis 13. April 2018

Zutaten

1 Spitzkohl, 1 l Gemüsebrühe, 20 g Butter, 15 g Mehl, 100 g Schmand, ½ TL Kümmel (ganz), 2 TL getr. Basilikum, fein abgeriebene Schale einer Zitrone, Kräutersalz, Pfeffer

4 Kohlrabi, 1 Knoblauchzehe, fein gehackt, 1 EL Olivenöl, geriebener Parmesan, Salz und Pfeffer

600 g Süßkartoffeln, 2 Zwiebeln, 2 Äpfel, 200 g Champignons, 100 g Kichererbsen gegart oder aus der Dose, 2 EL Sonnenblumenöl, 200 ml Gemüsebrühe, 2 EL Currypulver, etwas Salz, Pfeffer

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, Prise Salz

Spitzkohl mit Zitronen-Schmand-Sauce

Kohl putzen, vierteln und in 800 ml. Gemüsebrühe bei mittlere Hitze 5–7 Minuten kochen, herausnehmen und abgedeckt warm halten. Butter erhitzen, Mehl dazu und anschwitzen. Mit restlicher Brühe ablöschen, Schmand, Kümmel, Basilikum, Zitrone unterrühren, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spitzkohlviertel auf Teller anrichten und mit Sauce servieren.

Gratinierter Kohlrabi aus dem Ofen

Ofen auf 230 °C vorheizen. Kohlrabi in Scheiben schälen und in Scheiben schneiden, dann halbieren. Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Kohlrabistücke dazugeben und mit der Olivenölmischung vermischen. Dann Kohlrabi in einer Lage auf einem Backblech ausbreiten. Im vorgeheizten Backofen ca. 15–20 Minuten backen, bis der Kohlrabi leicht gebräunt ist. Dabei ab und zu wenden. Aus dem Ofen nehmen, mit dem Parmesan bestreuen und wieder für ca. 5 Minuten in den Ofen schieben, bis der Parmesan schön braun und knusprig ist. Sofort servieren.

Süßkartoffel-Curry

Kichererbsen mit dreifacher Menge Wasser über Nacht einweichen im Einweichwasser 45 Minuten kochen. Batate waschen, schälen und in 3 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Äpfel waschen, achteln und das Kerngehäuse entfernen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Batate 3 Minuten mitbraten. Die Äpfel unterheben und alles zusammen mit der Gemüsebrühe aufkochen lassen. Dann mit den Pilzen, Gewürzen und den Kichererbsen weitere drei Minuten köcheln lassen. Dazu passt Reis und ein Salat.

Birnenschmarrn (2 Portionen)

Die Birnen schälen, halbieren und Kerngehäuse entfernen, in Stücke schneiden. Ein Stückchen Butter in der Pfanne zerlassen. 1 EL Zucker dazugeben und die Birnen bei mittlerer bis hoher Hitze dünsten, bis sie karamellisieren, dabei ab und an wenden. Die Eier trennen. Das Mehl mit dem Eigelb, Zitronenschale, Salz, Vanillezucker, der Hälfte des Zuckers und Milch zu einem glatten Teig verrühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Birnen aus der Pfanne nehmen und Pfanne ausputzen. Wieder ein Stückchen Butter in der Pfanne zerlassen. Den Teig in die Pfanne gießen, und die Birnen darauf verteilen. Von unten goldbraun backen, dann wenden und zerzupfen. Mit dem restlichen Zucker bestreuen und ganz kurz unter den Backofengrill, bis der Zucker karamellisiert ist.



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.