

Kistenvorschau für die KW 17

Für die KW 17 (23. bis 27. April 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Bioland, Deutschland)
- Spinat (Bioland-Hof Morgentau)
- Shiitake (Manitari Pilzmanufaktur)
- Fenchel
- Paprika rot
- Bananen
- Mango

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

Das Brot der Woche:

- Kraft-Ballastbrot, 750 g, 4,05 € (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 17

Möhrenlasagne

1 kg Möhren, 250 ml Gemüsebrühe, 1 Zehe Knoblauch, 1 Pr. Curry, 4 Tomaten, 125 ml Milch, 1 Becher Sauerrahm, 250 g Lasagneplatten, 100 g Käse gerieben, Salz, Pfeffer

Spinat und Paprika aus der Pfanne

500 g Spinat, 1 Paprika, 1 rote Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl, ½ TL Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Zucker

Fenchel Risotto

4 Fenchelknollen, 1 mittlere Zwiebel, fein gehackt, 1 EL Butter, 450 g (2 Tassen) Risottoreis (Arborio), 1,6 l (ca. 7 Tassen) heiße Gemüsebrühe, 200 ml Sahne, 30 g frisch geriebener Parmesan, 1 EL getrocknete Petersilie, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Mango Mousse

225 g Mango (Fruchtfleisch, püriert), ½ Zitrone (gepresst Saft), 1 EL Zucker, 3 Blatt Gelatine, 150 ml Sahne, ½ Prise Salz

Rezeptvorschläge für die KW 16

16. bis 20. April 2018

Zutaten

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

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

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

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

Bärlauchpesto

Die Bärlauchblätter feinhacken, die Knoblauchzehe pressen und zu einer cremigen Masse pürieren. Schmeckt sehr gut zu Nudeln.

Ratatouille-Bärlauch-Lasagne

Die Auberginen in 1 cm breite Scheiben schneiden, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Bärlauchpesto würzen, in Mehl wenden und goldbraun braten und damit den Boden einer Auflaufform gleichmäßig bedecken. Bärlauch, Paprika, Zucchini und Zwiebel in 0,5 cm große Würfel schneiden. In einem Wok oder Pfanne scharf in Olivenöl anbraten, wie die Auberginen würzen und mit Tomatensaft ablöschen. Das Ratatouille Gemüse nun auf die Auberginen in die Auflaufform geben, sodass alle Scheiben bedeckt sind. Auf diese Schicht wieder eine Lage Auberginen geben. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf den Auberginen verteilen und solange bei 190 °C backen, bis der Käse schmilzt.

Tomatensalat mit Basilikum

Die Tomaten und die Zwiebel klein schneiden, die Knoblauchzehe sehr fein schneiden oder durchpressen. Alles zusammen in eine Schüssel geben, sehr gut salzen und pfeffern, und durchmischen. Die Basilikumblätter waschen, trockenschütteln und dazu geben. Das Olivenöl nach Bedarf dazu geben und unter die Tomaten heben. Dazu ein frisches Baguette oder getoastetes Weißbrot – sehr lecker!

Bananen-Vanille-Schokocreme-Dessert

Die Bananen in Scheiben schneiden. Das Puddingpulver mit etwas Milch glatt rühren. Die Milch aufkochen und unter Rühren einen dicken Pudding kochen und auskühlen lassen. Kekse zerbröseln. Die Schlagsahne mit dem Sahnesteif fest schlagen, Joghurt unterrühren, nach Geschmack süßen, zuckern, dann den abgekühlten Pudding löffelweise unterrühren. Die Hälfte der Masse nehmen, in ein anderes Gefäß umfüllen und das Kakaopulver einrühren. Nun die Dessertgläser bereitstellen und erst die helle Creme zweifingerbreit einfüllen, Bananenscheiben darauflegen und Keksbrösel darüber geben. Nun die Schokocreme nehmen und wiederholen. Auf die oberste Schicht dann wieder Bananenscheiben und einige Schokoraseln oder Puderzucker zum Garnieren geben. Mind. 30 Minuten kaltstellen und dann 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.