

Kistenvorschau für die KW 28

Für die KW 28 (10. bis 14. Juli 2017) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt:

- Salat (Deutschland, Bioland/Demeter)
- Mangold (Deutschland)
- Kohlrabi (Deutschland)
- Strauchtomaten (Deutschland)
- Rettich, weiß (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Johannisbeeren (Bioland-Hof Frohmader)

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

Das Brot der Woche:

- Kasteler, 1.000 g, 3,95 € (Bioland-Bäckerei Kaiser)

Grillpakete vom Demeter Hofgut Patershausen



Schweinefleisch-Grillpaket (1,5 kg) und Rindfleisch-Grillpaket (1,5 kg)

Die Auslieferung findet in der KW 30 (24.–28.07.17) statt. Der Bestellschluss ist der Montag, 03.07.2017

Nähere Informationen zum Inhalt finden Sie in unserem Online-Shop. Ihr NOVUM Team

Rezeptvorschau für die KW 28

Griechischer Tomaten-Mangold-Salat

600 g Mangold, 4 Tomaten, gewürfelt, ½ Salatgurke, ein paar Stängel Rucola, 125 g Feta-Käse, gewürfelt, Gemüsebrühe, Olivenöl, Balsamico, Salz u. Pfeffer

Kohlrabi gebacken mit Kräutersauce

2 mittelgroße Kohlrabi, 2 Eier, Mehl, Semmelbrösel, Salz u. Pfeffer, 5 EL Milch, Öl zum Ausbacken Für die Sauce: 250 g Saure Sahne, 125 ml Schlagsahne, frische Kräuter nach Geschmack, Knoblauch, Salz u. Pfeffer

Bratkartoffeln mit Tomaten und Mozzarella

2 Tomaten, 500 g Kartoffeln, 2 EL Olivenöl, 1 Tl Butter, 1 Kugel Mozzarella-Käse, 2 Knoblauchzehen, etwas Salz, Pfeffer, 1 EL Rosmarinnadeln, 1 Limette

Johannisbeer-Sahne-Eis

500 g Johannisbeeren, 100 g Zucker, 300 g Schlagsahne

Rezeptvorschläge für die KW 27

03. bis 07. Juli 2017

Zutaten

1 kleiner Spitzkohl, 1 EL Meersalz,
1 TL Zucker, 4 Tomaten, 5 EL Pinienkerne, Pfeffer
aus der Mühle, Meersalz, Thymian, getrocknet,
Olivenöl

2 Paprikaschoten, etwas Olivenöl, Salz
und Pfeffer

2 Landgurken, 1 Zwiebel, 100 g Sahne,
100 g Joghurt, weißer Pfeffer, Salz,
1 Bund Dill

6 Paprikaschoten, 5 Nektarinen, 1 Zitrone, den
Saft davon, 5 EL Olivenöl, etwas Salz u. Pfeffer,
12 Stängel Minze (nach Geschmack),
2 EL Pinienkerne

Sommerlicher Spitzkohl

Den Spitzkohl würfeln und mit 1 EL Salz und 1 TL Zucker vermengen. Für ca. 30 Minuten abgedeckt stehen lassen. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne rösten. Die Tomaten filetieren und ebenfalls würfeln. Die Tomatenstücke sollten in etwa die Größe der Spitzkohlstücke haben. Den Spitzkohl abgießen und abtropfen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Spitzkohl kurz dünsten lassen. Die Tomatenwürfel und die Pinienkerne mit anschwenken. Alles mit Thymian, schwarzem Pfeffer aus der Mühle und bei Bedarf nochmals mit Salz abschmecken. Schnell gemacht, ideal zu gegrilltem Fleisch, kann auch kalt als Salat gegessen werden.

Marinierte Paprika (2 Portionen)

Die Paprika waschen, vierteln und entkernen, auf ein Backblech geben und auf oberster Schiene bei 250 °C grillen. Die Paprika ist fertig, wenn die Haut Blasen wirft. Sie kann/muss ruhig schwarz sein. Die heiße Paprika in eine Gefriertüte geben und dort erkalten lassen. Danach lässt sich die Haut super leicht ablösen (je verbrannter umso besser). Die einzelnen Stücke in eine Auflaufform geben, salzen, pfeffern und in gutem Olivenöl einige Stunden durchziehen lassen.

Gurkenkaltschale

Die Gurken heiß waschen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Gurken- und Zwiebelwürfel mit dem Mixstab pürieren. Die Sahne steif schlagen. In einer Schüssel das Gurken- Zwiebelmus mit dem Joghurt und der Schlagsahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dill waschen, trocken schütteln, fein schneiden und über die Kaltschale streuen. Diese Gurkenkaltschale lässt sich geschmacklich verändern, wenn zusätzlich ein bis zwei Tomaten und / oder eine grüne Paprika püriert wird.

Paprika-Nektarinen-Salat

Paprikaschoten waschen, vierteln, Stängelansatz, Kerne und weiße Trennwände entfernen. Mit der Haut nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 200 °C für ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen backen, bis die Haut Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Tuch bedeckt etwas abkühlen lassen. Dann die Haut abziehen und die Paprikaviertel in mundgerechte Streifen schneiden. Zitronensaft und Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über die Paprikastreifen geben und das Ganze zugeeckt einige Stunden durchziehen lassen. Nektarinen waschen, halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch in Spalten schneiden, mit Paprika und Dressing mischen. Nochmals ca. eine halbe bis eine Stunde ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln streifen und fein gehackt unter den Salat mischen. Mit den Pinienkernen 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.