

Kistenvorschau für die KW 29

Für die KW 29 (17. bis 21. Juli 2017) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt:

- Salat (Bioland-Hof Morgentau)
- Möhren, neue Ernte (Demeter-Hof Eichwald Förster)
- Staudensellerie (Bioland-Hof Morgentau)
- Rote Bete (Bioland-Hof Morgentau)
- Zucchini-Mix, grün und gelb (Bioland-Hof Morgentau)
- Äpfel (Deutschland)
- Pfirsiche, weiß flach

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

Das Brot der Woche:

- Dinkel Hirse, 750 g, 4,15 € (Bioland-Bäckerei Kaiser)

NOVUM Gourmet – Lust auf das Besondere?



Lassen Sie sich von erlesenen Köstlichkeiten verwöhnen und begleiten Sie uns auf unsere kulinarischen Reisen in die schönsten Gourmet-Regionen Europas. Nähere Informationen zu unseren verschiedenen Gourmet-Kisten finden unter www.novum-gourmet.de

Rezeptvorschau für die KW 29

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

Curry-Staudensellerie

800 g Staudensellerie, 50 g Mandelstifte, ½ l Gemüsebrühe, 4 EL Mehl, 200 g Cremedouble, 3 TL Curry, 1 TL Zitronenschale (geraspelt), 1 EL Zitronensaft

Rote Bete Nudeln

500 g Rote Bete, 1 Zwiebel, ¼ l Gemüsebrühe, 2 TL Essig, 1 Pr. Zucker, 1 EL Meerrettich, 3 EL saure Sahne, 100 ml süße Sahne, 400 g Nudeln

Pfirsichcreme

4 halbe Pfirsiche, 4 Blätter Gelatine, 2 Eier, 2 EL Wasser, 2 EL Zucker, 2 EL Zitronensaft, 1 Becher Joghurt, 1 Pk. Vanillezucker, 1 Becher Schlagsahne, 1 TL Zucker

Rezeptvorschläge für die KW 28

10. bis 14. Juli 2017

Zutaten

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

2 m.-große 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

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

500 g Johannisbeeren, 100 g Zucker, 300 g Schlagsahne

Griechischer Tomaten-Mangold-Salat

Vom Mangold die Stiele in ca. 5 cm lange Stücke, die Blätter in ½ cm breite Streifen schneiden. Stiele in Gemüsebrühe weich kochen, Blätter kurz blanchieren. Gurke klein schneiden, leicht einsalzen und vorsichtig ausdrücken. Mangold, Tomaten, Oliven, Feta und Rucola miteinander vermengen. Mit Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. ½–1 Stunde durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Gurke unter den Salat mischen.

Kohlrabi gebacken mit Kräutersauce

Den Kohlrabi schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Eier mit etwa 5 EL Milch, Salz und Pfeffer verquirlen, die Kohlrabischeiben erst in Mehl, dann in der Eiermilch und dann in den Bröseln wälzen. Öl erhitzen und die Kohlrabi darin goldbraun ausbacken. Im Backofen bei ca. 70 °C warm halten. Für die Sauce nun Sauerrahm, Schlagsahne und die gehackten Kräuter zu einer cremigen Sauce verrühren. Mit gepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen (nicht zu stark, denn die Sauce zieht sehr intensiv nach). Die Kohlrabi mit der Sauce und Blattsalat der Saison anrichten.

Bratkartoffeln mit Tomaten und Mozzarella

Kartoffeln in Scheiben schneiden, Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln 15 Minuten braun braten. Tomaten in Scheiben, Mozzarella in Würfel schneiden. Zu den Kartoffeln geben, Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen, Fett abgießen, Tomaten und Mozzarella zugeben. 3 Minuten garen, bis Käse geschmolzen ist. Mit Limettensaft beträufeln

Johannisbeer-Sahne-Eis

Die Johannisbeeren waschen, abzupfen, 400 g davon pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Die Hälfte des Zuckers unter das Püree rühren. Die restlichen Johannisbeeren mit dem übrigen Zucker mischen und kalt stellen. Die Sahne steif schlagen und mit dem Johannisbeerpüree mischen. Die Masse in eine Metallschale füllen und für 2 Stunden in den Tiefkühlschrank stellen. Zum Servieren aus dem Eis mit dem Portionierer Kugeln formen und in Dessertschälchen verteilen. Mit den restlichen Johannisbeeren garnieren.



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.