

Kistenvorschau für die KW 32

Für die KW 32 (07. bis 04. August 2017) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Bioland-Hof Morgentau / Demeter-Hof Eichwald Förster)
- Möhren, neue Ernte (Demeter-Hof Eichwald Förster)
- Buschbohnen (Bioland-Hof Frohmader)
- Zucchini (Bioland-Hof Morgentau)
- Tomaten (Bioland, Deutschland)
- Heidelbeeren
- Nektarinen

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

Das Brot der Woche:

- Walnussbrot, 750 g, 3,99 € (Bioland-Bäckerei Kaiser)

„now“ – Die etwas andere Erfrischung an heißen Tagen



now Red Berry Mix	10 × 0,33 l für	8,98 €
now Black Cola	10 × 0,33 l für	10,98 €
now Hollerblüte	10 × 0,33 l für	9,98 €
now Sunny Orange	10 × 0,33 l für	9,98 €
now Pink Rhabarber	10 × 0,33 l für	9,98 €

Weitere Sorten finden in unserem Online-Shop unter „Getränke“.

Rezeptvorschau für die KW 32

Schmelzige Gemüsepfanne

250 g Buschbohnen, 3 Kartoffeln, 2 Tomaten, 1 Becher Schmelzkäse mit Kräutern

Zucchini Aufstrich

300 g Zucchini, Salz, 1–2 Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, 2 Eier, 2 EL Olivenöl, 1 Bund Petersilie, 2 EL Crème fraîche, 1 EL Zitronensaft, Cayennepfeffer, Pfeffer

Zucchini-Tomatenaufbau

400 g Zucchini, 400 g Tomaten, 2 Zehen Knoblauch, 2 Zweige Rosmarin, 2 Eier, 250 g Quark, 4 EL Parmesan, gerieben, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Überbackene Nektarinen

Nektarinen, Honig, brauner Zucker, viel gehobelte Mandeln, Fett für die Form

Vanillecreme mit Blaubeeren

400 g Heidelbeeren, 8 Blatt Gelantine, weiß, 300 ml Milch, 2 TL gemahlene Vanille, 1 EL Limettenschale, abgeriebene, 2 EL Zucker, 100 ml Dickmilch

Rezeptvorschläge für die KW 31

31. Juli bis 04. August 2017

Zutaten

450 g Kürbisfleisch, 2 Paprikaschoten, 3 Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Kräuter, gemischt, frisch, gehackt, 2 EL Olivenöl, 1 EL Mehl, 200 ml Wasser, 150 g Schlag-sahne, Salz, Pfeffer, 500 g Spaghetti

1 Hokkaidokürbis, 1 Salatkopf, 80 g Rucola, 1 Knoblauchzehe, ½ Glas getrocknete Tomaten (in Öl), 100 g Feta-Käse, 30 g Pinienkerne, 2 EL süßer Senf, 2 EL Essig, etwas Olivenöl, Pfeffer, Salz

1 Paprikaschote, rot, in kleine Würfel geschnitten, 3 Zehen Knoblauch, 200 g Feta-Käse, 200 g Frischkäse, 1 TL Kräuter der Provence, ½ TL Oregano, 1 EL Olivenöl, Pfeffer und Salz

2 Bananen, 2 Kiwis, 1 l Orangensaft, 1 TL Honig

Spaghetti Kürbis-Paprika-Ragout

Stielansatz der Tomaten entfernen, Tomaten blanchieren, enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Ebenso Kürbisfleisch und Paprika in kleine Würfel schneiden. Salzwasser für die Spaghetti zum Kochen bringen und die Spaghetti al dente kochen. Fein gehackten Knoblauch mit Olivenöl anschwitzen, Kürbis- und Paprikawürfel zugeben und mit dem Mehl bestäuben. Umrühren und mit Wasser aufgießen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Kräuter zusammen mit den Tomatenwürfeln kurz unter das Gemüse heben. Die Sahne zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti gut abtropfen lassen und unter das Gemüseragout mischen.

Knackiger Salat mit gebratenem Kürbis (2 Portionen)

Den Kürbis abwaschen, die Enden entfernen und den Kürbis halbieren. Das Fruchtfleisch und die Kerne mit einem Esslöffel herauschaben. Anschließend in ca. 3 × 3 cm große Stücke schneiden. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Kürbis bei mittlerer Hitze ca. 10–15 Minuten bissfest anbraten, ab und zu wenden. 2–3 Minuten, bevor der Kürbis aus der Pfanne genommen wird, die Pinienkerne hinzufügen. Ab und zu die Pfanne schütteln. Während der Hokkaido in der Pfanne brät, die Salate waschen, trocken und nach Belieben etwas klein schneiden. Die getrockneten Tomaten etwas abtupfen (wird sonst zu ölig), klein schneiden und zum Salat geben. Den Feta-Käse würfeln und ebenfalls in den Salat geben. Die Knoblauchzehe pressen, zum Salat geben und gut umrühren. Für das Dressing den süßen Senf, mit dem Essig und ca. 2 EL Öl mischen. Ca. 6–7 EL Wasser dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Paprika-Feta-Creme mit Kräutern

Paprikaschote und Fetakäse fein würfeln. Zusammen mit dem Frischkäse und dem Olivenöl mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse verrühren. Gepresste Knoblauchzehen und Kräuter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalt stellen!

Kiwi-Bananen-Smoothies

Die Bananen und die Kiwis in große Stücke schneiden und mit einem Pürierstab pürieren, dann mit Orangensaft auffüllen. Nach Belieben mit Honig süßen.



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.