

Kistenvorschau für die KW 33

Für die KW 33 (14. bis 18. 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)
- Lauch (Bioland-Hof Ackerlei)
- Fenchel (Bioland-Hof Ackerlei)
- Tomaten (Bioland-Hof Ackerlei)
- Melone Canari
- Mirabellen (Bioland-Hof Späth)

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

Das Brot der Woche:

- 5-Kornbrot, 1.000 g, 3,65 € (Bioland-Bäckerei Kaiser)

»SCHULZEIT«



verschiedene Trinkflaschen aus Glas im Insobecher!
Emil Bio Grün, Capt'n Sharky, Pettersson & Findus, Prinzessin Lillifee
0,3 l | 14,98 € | 0,4 l | 15,98 € | 0,6 l | 18,98 €

Weitere Info's finden Sie in unserem Onlineshop!

Rezeptvorschau für die KW 33

Gemüseburger

1 EL Sonnenblumenkerne, 1 Zwiebel, 2 Möhren, 1 Zucchini, 50 g Gouda, 2 TL Öl, 150 g Haferflocken, 1 Ei, 1 TL Oregano, 5 EL Vollkornmehl, 3 EL Sonnenblumenöl

Möhrenauflauf

300 g Kartoffeln, 300 g Möhren, 150 g Lauch, 2 Zwiebeln, 4 EL Öl, Salz, Pfeffer, Muskat, 100 g geriebener Käse, 3 Eier, Saft ½ Zitrone 150 ml Sahne

Lauchgemüse mit Grünkernbratlingen

3 Stangen Lauch, etwas Butter, 1 Tasse geschroteten Grünkern, 2 Tassen Wasser, 1 TL gekörnte Brühe, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Speisestärke, Pfeffer

Fenchel-Pasta

200 g Farfalle, 1–2 Fenchel, 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 250 ml Gemüsebrühe, 100 ml Weißwein, 2 Tomaten, Kräutersalz, Pfeffer

Rezeptvorschläge für die KW 32

07. bis 11. August 2017

Zutaten

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

Schmelzige Gemüsepfanne

Bohnen waschen und putzen. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Beides kochen. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Kartoffeln anbraten. Anschließend die Bohnen hinzu geben und mitbraten. Schmelzkäse in Stücke schneiden und über das Gemüse geben. Schmelzen lassen und die Pfanne von der Kochstelle nehmen. Wer will, kann aber noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten in nicht zu kleine Stücke schneiden und mit der Resthitze einige Zeit schmoren lassen. Dazu am besten abdecken.

Zucchini Aufstrich

Zucchini fein raspeln, leicht salzen, 5 Minuten ruhen lassen. In einem sauberen Tuch leicht aus-drücken. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Eier hart kochen, schälen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch in Öl glasig braten. Zucchini zufügen und bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren schmoren, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Petersilie fein hacken. Zucchini Mischung abkühlen lassen, mit Ei und Petersilie vermengen. Crème fraiche unterrühren, mit Zitronensaft, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Zucchini-Tomatenaufwurf

Backofen auf 200 °C vorheizen. Tomaten und Zucchini in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zucchini darin mit Knoblauch andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform geben. Die Tomatenscheiben darauf verteilen. Quark, Ei, Parmesan und gehackten Rosmarin gut vermischen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Quarkcreme auf den Tomaten verteilen und den Auflauf für ca. 20 Minuten in den Ofen schieben.

Überbackene Nektarinen

Die Aprikosen waschen, entsteinen und halbieren. In eine gefettete Auflaufform dachziegelartig einschichten. Mit Honig beträufeln und etwas braunen Zucker drüberstreuen. Reichlich gehobelte Mandeln darüber geben. Bei ca. 180 °C im vorgeheizten Ofen backen. Mit Eiscreme, Pudding oder einer Joghurtsoße servieren.

Vanillecreme mit Blaubeeren

Die Gelatineblätter etwa 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die Milch mit Vanille, Limettenschale und Zucker in einem Topf verrühren und kurz erhitzen. Vom Herd nehmen und die ausgedrückte Gelatine in der heißen Flüssigkeit unter Rühren auflösen. Abkühlen lassen und die Dickmilch unterrühren. Von 400 g Blaubeeren einige Früchte zurücklegen, den Rest pürieren und unter die Vanillecreme rühren. Die Creme im Kühlschrank fest werden lassen und mit den restlichen Blaubeeren garniert servieren.

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

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

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

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



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.