

Kistenvorschau für die KW 42

Für die KW 42 (16. bis 20. Oktober 2017) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat Endivien (Demeter / Bioland)
- Möhren, neue Ernte (Deutschland)
- Topinambur (Bioland-Hof Kohlschütter)
- Lauch (Demeter / Bioland)
- Eiszapfen (Bioland Hof Morgentau)
- Äpfel (Deutschland)
- Bananen

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

Das Brot der Woche:

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

LIEFERTAGVERSCHIEBUNG NACH DEM 31. OKTOBER 2017



Liebe Kunden, in der Woche des **Reformationstages** verschiebt sich für alle Kunden, die am Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag beliefert werden, die Anlieferung um einen Tag. Bitte bestellen Sie im Online-Shop wie gewohnt zu Ihrem regulären Liefertag.

Ihr NOVUM Team

Rezeptvorschau für die KW 42

Topinambur-Käse Tortilla

450 g Topinambur, 250 g Cherrytomaten, 1 Knoblauchzehe, 8 Eier, 1 Salz, 1 schwarzen Pfeffer, 1 EL Olivenöl, 150 g Ziegenfrischkäse (oder Frischkäse), 1 Bund Rosmarin

Glasiertes Topinamburgemüse

500g Topinambur, 1 TL Salz, 1 EL Butter, Petersilie gehackt

Apfel-Lauch Suppe mit Curry

250 g Lauch, 1 Zwiebel, 250 g Kartoffeln, 4 Äpfel, 1 EL Butter, 750 ml Gemüsebrühe, 75 g Schlagsahne, 1 TL gehäuft Curry, 1 TL Öl, Pfeffer, Salz, 3 Stängel Petersilie

Quark-Apfel-Dessert mit Nüssen

3 Äpfel, ½ Zitrone (unbehandelt), 60 g gehackte Nüsse, 350 g Quark, 100 g Frischkäse, 1 EL brauner Zucker, 2 EL Honig, 2 Stiele Minze

Rezeptvorschläge für die KW 41

09. bis 13. Oktober 2017

Zutaten

1 Salatgurke, 3 Zehen Knoblauch, 500 g Joghurt, Pfefferminze frisch, einige Blätter davon

1 Stk. Knollensellerie, geschält und gehackt, 3 Äpfel, geschält, entkernt und gehackt, 1 l Gemüsebrühe, 25 g Butter, Salz, Cayennepfeffer, Salz, Paprikapulver, 2 EL Äpfel gehackt zur Deko

600 g Knollensellerie, 125 ml Schlagsahne, 1 Zitrone, Muskat, Pfeffer, Salz

1 Spitzkohl, 1 l Gemüsebrühe, 20 g Butter, 15 g Mehl, 100 g Schmand, ½ TL Kümmel (ganz), 2 TL getr. Basilikum, fein abgeriebene Schale einer Zitrone, Kräutersalz, Pfeffer

500 g Äpfel, 3 Eier, 500 g Magerquark, 125 g Zucker, 1 Pck. Backpulver, 75 g Grieß, 1 Pr. Salz, Margarine für die Form

Joghurt-Gurken-Sauce

Joghurt gut verrühren. Salatgurke reiben und mit dem Joghurt vermischen. Knoblauch pressen und ebenfalls verrühren. Mit etwas Salz und Minze nach Geschmack würzen. Schmeckt gut als Dip oder Salatsauce.

Apfel-Sellerie-Suppe

Butter schmelzen und Äpfel und Sellerie ca. 5 Min. dünsten, Brühe und Cayennepfeffer hinzu und zum Kochen bringen. Die Hitze zurückdrehen und 25–20 Min. köcheln lassen, bis Äpfel und Sellerie sehr weich sind. Mit dem Zauberstab pürieren, bis alles ganz glatt ist und in einen frischen Topf geben. Vorsichtig erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jede Portion mit dem fein gewürfelten Apfel garnieren und mit Paprika bestäuben.

Sellerie-Steak

Ofen auf 200 °C vorheizen. Knollensellerie schälen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben mit Zitronensaft beträufeln und jeweils eine Scheibe in eine kreisrunde, ofenfeste Form legen, zum Beispiel eine Suppentasse. Der Durchmesser der Form darf nicht viel größer sein als der der Selleriescheiben. Sahne mit den Gewürzen nach Geschmack verrühren und angießen. Im Ofen etwa 20 Minuten backen. Die Selleriescheiben werden gleichsam gebräunt. Sie sollen am Ende noch Biss haben, aber auch zart sein.

Spitzkohl mit Zitronen-Schmand-Sauce

Kohl putzen, vierteln und in 800 ml. Gemüsebrühe bei mittlere Hitze 5–7 Minuten kochen, herausnehmen und abgedeckt warm halten. Butter erhitzen, Mehl dazu und anschwitzen. Mit restlicher Brühe ablöschen, Schmand, Kümmel, Basilikum, Zitrone unterrühren, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spitzkohlviertel auf Teller anrichten und mit Sauce servieren.

Quarkauflauf mit Äpfeln

Eier mit Zucker schaumig rühren, den Quark und Salz unterrühren. Backpulver mit Grieß vermischen, mit einem Schneebesen unter die Quarkmasse rühren. Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen, in feine Scheiben schneiden und zur Quarkmasse geben. Auflaufform fetten. Quarkmasse in die Form geben. Auf der untersten Schiene bei 180 °C Umluft (200 °C Ober-Unterhitze) 40 Minuten garen bis der Auflauf goldbraun ist. Dazu schmeckt kalte Vanillesoße sehr gut.



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.