

Kistenvorschau für die KW 47

Für die KW 47 (20. bis 24. November 2017) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Endivien Salat (Bioland / Demeter)
- Möhren, neue Ernte (Bioland)
- Shii Take Pilze (Bioland)
- Spinat (Bioland-Hof Morgentau)
- Paprika
- Orangen
- Äpfel (Deutschland, Ökobo)

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

Das Brot der Woche:

- Reines Dinkelbrot, 750 g, 4,20 € (Bioland-Bäckerei Kaiser)

UNSER WEIHNACHTSANGEBOT



Liebe Kunden, entdecken Sie schon jetzt unser vielfältiges Weihnachtsangebot im Online-Shop. Ob Plätzchen, Punsch oder hübsche Geschenkideen für Ihre Liebsten – hier finden Sie bestimmt das Richtige.

Wir wünschen viel Spaß beim Stöbern! Ihr NOVUM Team

Rezeptvorschau für die KW 47

Endivien mit Knoblauch-Dressing

1 Endiviensalat, 1–2 Knoblauchzehen, 2–3 EL Essig, 5 EL Öl, Salz, Pfeffer

Kartoffelauflauf mit Spinat und Käse

300 g Spinat, 600 g Kartoffeln, mehlig, 2 Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, 1 EL Butter, 300 g Schlagsahne, 200 g Käse, geriebener, Muskat, frisch, gerieben, Salz und Pfeffer, 1 TL Thymian, getrockneter, Butter für die Form und zum Belegen

Pilz-Cremesuppe mit Shiitake

200 g Shiitake Pilze, 100 g Steinchampignons, ½ Bund Schnittlauch, 30 g Butter, 2 EL Mehl, gehäufte, 200 g Schlagsahne, 3 TL Gemüsebrühe (instant), Pfeffer, Salz

Grießbrei brûlée mit Orangen

1 Orange, 550 ml Milch, 1 Vanilleschote, das Mark davon, 75 g Weichweizengrieß, 3 EL Zucker, 1 Prise Salz, 50 g Zucker, braun, 1 Pr. Salz

Rezeptvorschläge für die KW 46

13. bis 17. November 2017

Zutaten

200 g Feldsalat, 200 g Steinchampignons, 8 Stk. Cherrytomaten, 1 Stück Parmesan, 2 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico, 1 Zehe Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zucker

Feldsalat mit Parmesankäse

Den Feldsalat gut waschen und trocken schleudern. Die Steinchampignons säubern und in Scheiben schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Knoblauchzehe pressen oder fein hacken. Den Parmesan dünn hobeln. Zur Dekoration ein paar Parmesanlocken zurücklegen. Für das Dressing Olivenöl, Balsamico-Essig, frisch gepressten Knoblauch, Salz, Pfeffer und Zucker miteinander in einer Salatschüssel verrühren. Anschließend die übrigen Zutaten vorsichtig unterheben und mit dem zurück gehaltenen Parmesan garnieren.

Einfaches Wirsing-Kartoffel-Gemüse mit Sahne

Den Wirsing halbieren und vom Strunk befreien. Die Wirsingblätter klein schneiden und waschen. Kartoffeln schälen, klein würfeln und ebenfalls waschen. Den Wirsing in einem großen Topf in der Gemüsebrühe weich dünsten. Die Kartoffeln zugeben und mitgaren. Wenn das Gemüse weich ist, sollte auch die Brühe verkocht sein. Falls noch Brühe vorhanden ist, abschütten. Vom Herd nehmen und das Gemüse unter der Zugabe von Butter und Sahne zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken und servieren.

1 kg Wirsing, 750 g Kartoffeln, 50 g Butter, 100 ml Schlagsahne, 500 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, weiß, Muskat

Knoblauchspaghetti mit frischen Tomaten

Die Spaghetti in Salzwasser nach Anleitung kochen bis sie al dente sind. In der Zwischenzeit die Tomaten in etwa mittelgroße Würfel schneiden und den Knoblauch fein hacken. Die gewünschte Menge Basilikumblätter waschen, trockenschütteln und nebenhin legen. Die Spaghetti abgießen und abschrecken. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch leicht anbraten, bis er etwas Farbe bekommt. Dann die Spaghetti in die Pfanne geben und unter Wenden etwa 2 Minuten braten. Kurz vor dem Servieren die frischen Tomatenwürfel und das Basilikum dazugeben und alles mit Salz abschmecken.

3 Stk. Tomaten, 2 Knoblauchzehen, Basilikum, frisch, 500 g Spaghetti, 6 EL Olivenöl, Salz

Grapefruit mit Minze (2 Portionen)

Die Grapefruits so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden und mit 2 EL Limettensaft beträufeln. Die Blätter von 3 Stielen Minze abzupfen, grob hacken und zusammen mit 1 Pk. Vanillezucker und 2 EL Zucker in einen Mörser geben und fein zermahlen. Grapefruitfilets und Minzzucker abwechselnd in Gläser schichten und sofort servieren.

2 Grapefruits, 3 Stiele Minze, 2 EL Limettensaft, 1 Pk. Vanillezucker, 2 EL Zucker



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.