

Kistenvorschau für die KW 21

Für die KW 21 (21. bis 25. Mai 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Bioland-Hof Morgentau / Eichwaldhof Förster)
- Spargel weiß (erhöht den Kistenpreis um ca. 5 €)
- Pak Choy (Bioland)
- Fenchel
- Mairübchen (Bioland-Hof Morgentau)
- Bananen
- Kiwi

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

Das Brot der Woche:

- Reines Dinkelbrot, 750 g, 4,35 € (Bio-Bäckerei Kaiser)

LIEFERTAGVERSCHIEBUNGEN MAI



Liebe Kunden, bitte beachten Sie die Liefertagverschiebungen im Mai. Fällt ein Feiertag vor oder auf Ihren Liefertermin, so verschiebt sich die Anlieferung um einen Tag nach hinten. Bitte bestellen Sie im Onlineshop zu Ihrem regulären Liefertermin.

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW 21

Grüner Spargel mit Parmesancreme

1 kg Spargel grün, 150 g Parmesan, 120 g Crème fraîche, 5 Basilikumblätter, 1 Eigelb, 1 Zitrone, 1 EL Salz, 1 TL Zucker, etwas Butter, Pfeffer

Gebratener Tofu mit Pak Choy

100 g Pak Choy, 250 g Tofu, 3 Zehen Knoblauch, 175 g Sojasprossen, 75 g geröstete Erdnüsse, 6 EL Öl, 2 EL Sojasauce, 150 ml Kokosmilch, 2 Chilischoten, Salz, Pfeffer, etwas Koriander

Mairübchensalat mit Spargel und Bärlauch

3 Mairübchen, 500 g Spargel grün, 50 g Bärlauch, 4 Lauchzwiebeln, 2 EL Olivenöl, 1 EL Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Parmesan, Wasser Vinaigrette: 4 EL Balsamico Bianco, 6 EL Olivenöl, 1 TL Senf, 2 TL Gemüsebrühe, 1 EL Honig, 4 EL Wasser, Salz, Pfeffer

Einfache Blätterteig-Birnentarte

6 Birnen, 1 Pck. Blätterteig, 4 Eier, 100 g Puderzucker, 120 g gemahlene Mandeln, Butter für die Form, Zitronensaft

Rezeptvorschläge für die KW 20

14. bis 18. Mai 2018

Zutaten

1 Salatkopf, 200 g Steinchampignons, 100 g Cherrytomaten, 1 gelbe Paprika, 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 4 EL Essig, 2 TL Senf mittelscharf, Pfeffer und Salz

6 Zucchini, 2 EL Zitronensaft, 150 g ger. Käse, 75 g Mandelstifte, 4 Eigelbe, 6 EL Schlagsahne, Salz, Pfeffer

2 Zucchini, 8 Möhren, 2 Zwiebeln mittelgroß, 2 Zehen Knoblauch, 1 Becher Schlag- sahne, Majoran getrocknet, Balsamico, Pfeffer und Salz

6 Birnen, 1 Pck. Blätterteig, 4 Eier, 100 g Puderzucker, 120 g gemahlene Mandeln, Butter für die Form, Zitronensaft

Salat mit gebratenen Champignons (2 Portionen)

Den Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Pilze säubern und in Scheiben oder Viertel schneiden. Cherrytomaten und Paprika waschen, trockenreiben. Die Tomaten halbieren, die Paprika in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und kleinwürfeln. In einer Pfanne glasig anschwitzen und die Pilze dazu geben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Eine Vinaigrette aus Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer rühren und über den Salat geben. Zum Schluss die Pilze unterheben und gleich servieren.

Gratinierte Zucchini

Zucchini waschen, Stielansatz entfernen und längs halbieren. In wenig Salzwasser 5 Minuten dünsten, abtropfen lassen und mit Schnittfläche nach oben in gefettete Form legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Mandeln unter den Käse mischen. Eigelbe mit Sahne verquirlen und unter die Käsemischung rühren. Diese Mischung auf die Zucchini verteilen. Backofen bei 200 °C vorheizen und 10min überbacken.

Karotten-Zucchini-Gemüse in sahniger Sauce

Möhren schälen und in Scheiben schneiden. , zusammen mit den Zucchini in Scheiben schneiden. Zwiebeln würfeln, Knoblauch in Scheiben schneiden. Olivenöl in beschichteter Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig andünsten, leicht bräunen lassen. Gemüse zugeben. Deckel auflegen und weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Sahne und Balsamico zugeben, noch mal kurz aufkochen lassen und servieren. Schmeckt gut zu Nudeln und Reis.

Einfache Blätterteig-Birnentarte

Eine Tarteform mit Butter ausstreichen und den Blätterteig hineingeben, den Rand hocharbeiten, den Boden ein paar Mal mit einer Gabel einstechen. Die Birnen schälen, halbieren oder vierteln, die Kerngehäuse entfernen und mit Zitronensaft beträufeln. Die Birnenstücke auf den Teig legen (Kerngehäuseloch nach unten). Eier und Puderzucker ca. 5 Minuten schaumig schlagen, danach die Mandeln dazugeben. Ei-Mandelmasse über die Birnen geben und ca. 30 Min bei 200 ° backen. Schmeckt kalt oder warm.



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.