

Kistenvorschau für die KW 31

Für die KW 31 (30 Juli. bis 03. August 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Demeter Eichwaldhof Förster/Bioland Hof Morgentau)
- Möhren Neue Ernte
- Tomaten (Bioland Hof Ackerlei)
- Lauch (Deutschland)
- Rettich violett (Bioland Hof Morgentau)
- Galia Melone
- Heidelbeeren

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

Das Brot der Woche:

- Roggenbrot, 1000 g, 3,65 € (Bäckerei Kaiser)

UNSERE NEUE SOMMERFRISCHE



Liebe Kunden,

Sommerzeit heißt frische Vielfalt.

Entdecken Sie unsere neuen Obst- und Gemüsesorten der Saison. Unter der Rubrik „Obst“ und „Gemüse“ finden Sie unsere Neuheiten im Online-Shop.

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW 31

Gurkenkaltschale

3 Minigurken, 1 Zwiebel, 100 g Sahne, 100 g Joghurt, weißer Pfeffer, Salz, 1 Bund Dill

Knoblauch-Spaghetti mit Lauch und Tomate

1 Stange Lauch, 3 Stk. Tomaten, 7 Stk. Knoblauchzehen, 2 Stk. Peperoni mild-pikant, 3 EL Tomatenmark, Zucker, Olivenöl, Pfeffer, Salz, Chilipulver, 500 g Spaghetti

Quinoa-Lauch-Auflauf

4 Stangen Lauch, 2 Eier, 125 g Crème fraîche, 100 g Käse gerieben, 150 g Quinoa, 30 g Sonnenblumenkerne, 350 ml Gemüsebrühe, Paprikapulver, Muskat, Pfeffer und Salz

Heidelbeer-Mascarpone Dessert (2-3 Portionen)

200 g Heidelbeeren, 1 Spritzer Zitronensaft, 200 g Mascarpone, 300 g Naturjoghurt

Rezeptvorschläge für die KW 30

23. Juli bis 27. Juli 2018

Zutaten

400 g Möhren, 300 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 2 EL Mehl, 3 Eier, Muskatnuss gerieben, Pfeffer, Salz, Öl zum Braten,

Für den Quark: 250 g Magerquark, 5 EL Creme Fraîche, 1 Bd. Schnittlauch fein gehackt

750 g Mangold, 150 g Cherrytomaten, 3 EL Olivenöl, Saft einer halben Limette, Pfeffer, Salz

Möhrenrösti mit Quark

Kartoffeln und Möhren schälen und grob raspeln und miteinander mischen. Zwiebel schälen und würfeln, mit Mehl und Eiern zu der Möhren-Kartoffelmischung geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. In Öl nacheinander 12 Röstis von jeder Seite 2–3 Minuten goldbraun braten. Quark mit Creme Fraîche, Schnittlauch, Salz und Pfeffer verrühren. Die Röstis mit Quark servieren.

Gebratener Mangold mit Cherrytomaten und Limette

Mangoldstiele von den Blättern trennen und anschließend in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Mangoldblätter aufeinander legen, dünn aufrollen und dann erst in 1 cm breite Streifen schneiden und die Streifen dann nochmal halbieren. Cherrytomaten waschen und halbieren. Die Hälfte des Olivenöls in einer Teflonpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Stiele darin ca. 1 Minute anbraten. Mangoldblätter zugeben und unter Rühren eine weitere Minute braten. Das restliche Olivenöl über den Mangold träufeln und vermischen. Ca. 2 Minuten weiterbraten, bis die Blätter zusammenfallen und die Cherrytomaten hinzufügen. Weitere 2–3 Minuten braten. Vom Herd nehmen, sofort mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Limette darüber ausdrücken. Vermischen und servieren.

Rote-Bete-Rohkost

400 g Rote Bete, 200 g Äpfel, 250 g Joghurt, Saft von einer Zitrone, 1 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Apfelmilchsaft, 1–2 TL ger. Meerrettich, 1 ger. Gewürzgurke

Joghurt mit Öl, Zitronensaft, Apfelmilchsaft, geriebenem Meerrettich und geriebener Gurke zu einer Salatsoße verrühren. Äpfel auf einer groben Raspel mit der Schale in die Soße reiben, rote Beete schälen und auf einer feinen Raspel dazu reiben, nach Belieben mit Sonnenblumenkernen garnieren.

Zwetschgenkompott (3 Portionen)

500 g Zwetschgen, 2 EL Zucker, 1 TL Zimt, 1 TL Kardamon

Die Zwetschgen waschen, entsteinen und in einen Topf geben. Zucker, Zimt, Kardamon hinzufügen und ca. 25 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen, evtl. noch einen kleinen Schuss Wasser dazugeben. Auf Schälchen den lauwarmen Kompott verteilen. Dazu schmeckt Vanilleeis oder Joghurt.

Johannisbeerquark

300 g Johannisbeeren, 10 g Speisestärke, 200 ml Johannisbeersaft, 90 g Zucker, 75 g Löffelbiskuits, 10 g Butter, 400 g Quark, 1 Pck. Vanillezucker

Johannisbeeren waschen und abtropfen lassen. Beeren mit einer Gabel von den Rispen streifen. Stärke und 5 EL Johannisbeersaft glatt rühren. Rest Saft und 50 g Zucker aufkochen. Angerührte Stärke einrühren, kurz aufkochen. Johannisbeeren unterheben und kurz ziehen lassen. Auskühlen lassen. 3–4 Löffelbiskuits fein zerbröseln. Butter erhitzen. Brösel darin unter Wenden leicht anrösten. Herausnehmen und auskühlen lassen. Quark, 2 EL Zucker und Vanillezucker verrühren. Übrige Löffelbiskuits 1 x durchbrechen und in einer Form verteilen. Johannisbeeren darüber geben. Quark darauf verteilen. Mindestens 1 Stunde kühl stellen.



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.