

## Kistenvorschau für die KW 32

Für die KW 32 (06. August bis 10. August 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Demeter Eichwaldhof Förster/Bioland Hof Morgentau)
- Möhren Neue Ernte
- Buschbohnen (Bioland Hof Frohmader)
- Tomaten (Bioland Hof Ackerlei)
- Sellerie mit Grün (Bioland Hof Morgentau/Bioland Hof Ohlig)
- Äpfel (Deutschland)
- Mirabellen (Bioland Hof Speth)

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

Das Brot der Woche:

- Walnussbrot, 750 g, 4,20 € (DLS Vollkorn-Mühlenbäckerei)

### 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 32

### Grüne Bohnen mit Knoblauch und Pinienkernen

500 g Buschbohnen, 1 Knoblauchzehe, 30 g Pinienkerne, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

### Kalte Tomatensuppe mit Rosmarin

1,5 kg Tomaten, 2 dicke Scheiben altbackenes Weißbrot, 1 TL Rosmarin frisch gehackt, 1 Knoblauchzehe, 250 ml Hühnerbrühe, 1 Zitrone, den Saft davon, Salz und Pfeffer

### Karotten-Sellerie-Apfel-Salat (1 Portion)

200 g Knollensellerie, 120 g Möhren, 2 kleine Äpfel, 1 Zitrone, den Saft davon, 30 g Walnüsse, 100 g Joghurt, 1 Prise Zucker, Pfeffer, Salz

### Mirabellenquarkcreme

700 g Mirabellen, 1 Zitrone, 125 g Schlagsahne, 250 g Magerquark, ½ l Milch, 2 Eigelb, 80 g Zucker, 60 g Grieß, Zitronenmelisseblätter zum Garnieren

## Rezeptvorschläge für die KW 31

30. Juli bis 03. August 2018

### Zutaten

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

### Gurkenkaltschale

Die Gurke heiß waschen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Gurken- und Zwiebelwürfel mit dem Mixstab pürieren. Die Sahne steif schlagen. In einer Schüssel das Gurken-Zwiebelmus mit dem Joghurt und der Schlagsahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dill waschen, trocken schütteln, fein schneiden und über die Kaltschale streuen. Diese Gurkenkaltschale lässt sich geschmacklich verändern, wenn zusätzlich ein bis zwei Tomaten und/oder eine grüne Paprika püriert wird.

### Knoblauch-Spaghetti mit Lauch und Tomate

Die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen. Inzwischen den Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden, die Peperoni und Tomaten fein würfeln. Reichlich Olivenöl in eine große Pfanne geben und das kleingeschnittene Gemüse darin anbraten. Den durchgepressten Knoblauch dazu geben und kurz mitbraten, dann das Tomatenmark, etwas Zucker und die Gewürze dazugeben und unter ständigem Rühren kräftig abschmecken. Die fertigen Spaghetti abgießen, mit in die Pfanne geben und durchschwenken.

### Quinoa-Lauch-Auflauf

Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Quinoa kalt abspülen, abtropfen lassen und bei geringer Hitze für etwa 15 Minuten in der Brühe garen lassen. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne ganz kurz anrösten. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Quinoa, Lauch und Sonnenblumenkerne miteinander vermengen und in eine gefettete Auflaufform geben. Die Eier mit der Crème fraîche verquirlen, Paprika, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Ei-Masse gleichmäßig über den Auflauf verteilen und den Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C für 30 Minuten backen.

### Zwetschgenkompott (3 Portionen)

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.

### Heidelbeer-Mascarpone Dessert (2–3 Portionen)

Heidelbeeren mit Zucker, Zitrone und Wasser aufkochen und ca. 2 min köcheln lassen, dabei öfters umrühren, bis die Beeren eine musartige Konsistenz bekommen. Abkühlen lassen. Mascarpone mit Joghurt glatt rühren, nach Belieben mit Puderzucker süßen, die Löffelbiscuits grob zerbröckeln und unterrühren, auf Dessertgläser verteilen. Das abgekühlte Beerenmus über die Creme geben, mit Schlagsahne und ein paar Heidelbeeren verzieren, kühl stellen.

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

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

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

200 g Heidelbeeren, 1 Spritzer Zitronensaft, 200 g Mascarpone, 300 g Naturjoghurt, 1 Becher Schlagsahne, 50 ml Wasser, 30 g Löffelbiscuits, 40 g Zucker, Puderzucker



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.