

Kistenvorschau für die KW 33

Für die KW 33 (13. bis 17. August 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Demeter Eichwaldhof Förster / Bioland Hof Morgentau)
- Möhren, Neue Ernte (Deutschland)
- Spitzkohl (Demeter Eichwaldhof Förster)
- Bratpaprika gelb spitz (Deutschland)
- Radieschen (Deutschland)
- Äpfel (Deutschland)
- Zwetschgen (Bioland Hof Speth)

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

Das Brot der Woche:

- 5-Kornbrot, 1.000 g, 3,65 € (Bioland-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 33

Sommerlicher Spitzkohl

1 Spitzkohl, 4 Tomaten, ¼ Bd. Thymian, 5 EL Pinienkerne, 1 EL Meersalz, 1 TL Zucker, Pfeffer schwarz aus der Mühle, Meersalz, Olivenöl

Brat-Paprika (2 Portionen)

200 g Bratpaprika, 2 kl, Paprika rot spitz, 2 EL Olivenöl, Meersalz

Radieschen-Kartoffelsalat

2 Bd. Radieschen, 1 kg Kartoffeln festkochend, ½ Bd Petersilie glatt, 2 kleine rote Zwiebeln, 6 EL Öl, 6 EL Essig, 400 ml Gemüsebrühe, 2 EL Senf mittelscharf, Pfeffer aus der Mühle, Salz

Dänisches Apfeldessert

750 g Äpfel, geschält und in kleine Stücke geschnitten, 75 ml Apfelsaft, 225 g Rohrzucker, 2 Pck. Vanillezucker, 50 g Margarine, 100 g Paniermehl, 200 g Schlagsahne

Rezeptvorschläge für die KW 32

06. bis 10. August 2018

Zutaten

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

Grüne Bohnen mit Knoblauch und Pinienkernen

Die Bohnen putzen, Enden abschneiden und halbieren. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Grüne Bohnen mit genügend Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. 5 Minuten kochen, bis die Bohnen gar sind. In der Zwischenzeit Olivenöl bei mittlerer Stufe in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Pinienkerne zugeben und leicht braun rösten. Bohnen abschütten und mit dem Knoblauch und Pinienkernen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kalte Tomatensuppe mit Rosmarin

1 Knoblauchzehe, 250 ml Hühnerbrühe, 1 Zitrone, den Saft davon, Salz und Pfeffer Tomaten auf der Unterseite kreuzweise einritzen und in kochendes Wasser legen, bis sich die Haut aufröht. Abkühlen lassen und Haut abziehen. Samen entfernen und Tomaten grob hacken. Brot in eine Schüssel legen und mit kaltem Wasser übergießen. Kurz einweichen lassen und gut ausdrücken. Brot mit Tomaten, Rosmarin und Knoblauch im Standmixer pürieren (Vorsicht, der Mixer darf nicht zu voll sein, notfalls in zwei Portionen verarbeiten). Brühe zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Gekühlt servieren.

1,5 kg Tomaten, 2 dicke Scheiben altbackenes Weißbrot, 1 TL Rosmarin, frisch, gehackt

Karotten-Sellerie-Apfel-Salat (1 Portion)

Möhren schälen, grob raspeln. Von der Knollensellerie die Schale weg-schneiden, ebenfalls grob reiben. Mit der Hälfte des Zitronensafts beträu-feln. Apfel schälen, grob raspeln und mit dem restlichen Zitronensaft beträu-feln. Alles gut vermischen. Die Walnusskerne grob hacken und zum Salat geben. Aus Joghurt, Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Salat geben. Alles gut miteinander verrühren und mindes-tens 1 Stunde durchziehen lassen.

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

Die Mirabellen waschen und entkernen. In ½ l Wasser und 20 g Zucker etwa 10 Minuten kochen, bis die Früchte weich sind, dann abtropfen lassen. Die Zitrone waschen, trockentupfen, ein Stück Schale abschneiden, die Frucht halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Sahne steif schlagen und kalt stellen. Die Milch, den restlichen Zucker und die Zitro-nenschale in einem Topf aufkochen. Den Grieß langsam einrieseln lassen und unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Dann abkühlen lassen und die Zitronenschale entfernen. Quark, 1 TL Zitronensaft und die Eigelbe in eine Schüssel geben und alles ver-rühren. Den Grießbrei zugeben. Dann die Schlagsahne unterheben. Die Mirabellen in Dessertschalen verteilen, die Creme zufügen und mit den Zitronenmelisseblättern verzieren.

700 g Mirabellen, 1 Zitrone, 125 g Schlag-sahne, 250 g Magerquark, ½ l Milch, 2 Eigelb, 80 g Zucker, 60 g Grieß, Zitronen-melisseblätter zum Garnieren



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.