

## Kistenvorschau für die KW 34

Für die KW 34 (20. bis 24. August 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren, Neue Ernte (Deutschland)
- Tomaten (Bioland-Hof Ackerlei)
- Zucchini (Deutschland)
- Zuckermais (Bioland-Hof Morgentau)
- Tafeltrauben (Bioland-Hof Bischmann)
- Himbeeren (Bioland-Hof Speth)

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

Das Brot der Woche:

- Reines Dinkel Brot, 750 g, 4,35 € (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 34

### Möhren-Curry

600 g Möhren, geschält, 50 ml Pflanzenöl, 1 kleine Zwiebel, 150 g Cashewnüsse, 2 EL Curry, 1 TL Kurkuma, 2 EL Kokosflocken, 3 Bananen, 500 ml Orangensaft, 250 ml Wasser, 250 ml Sahne oder Kokosmilch, etwas Gemüsebrühe, Ingwer, Salz, Pfeffer, Honig zum Abschmecken

### Zucchini-Tomaten-Quiche

2 Zucchini, 4 Tomaten, 2 Pck. Blätterteig aus dem Kühlregal, 4 Eier, 400 ml Schmand oder Sauerrahm, 100 g Parmesan, gerieben, etwas frischen Basilikum

### Zuckermaiscolben mit Knoblauchbutter

4 Maiskolben, ½ l Milch, Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel oder 2 Frühlingzwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 100 g zimmerwarme Butter, Saft von ½ Zitrone

### Himbeerdessert

250 g Himbeeren, ½ Zitrone, die Schale abgerieben, 4 EL Ahornsirup oder Akazienhonig, 200 g Schlagsahne, 300 g Joghurt natur, 4 TL Rohrzucker

## Rezeptvorschläge für die KW 33

13. bis 17. August 2018

### Zutaten

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

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

### Sommerlicher Spitzkohl

Die äußeren Blätter entfernen und dann den Spitzkohl würfeln und mit 1 EL Salz und 1 TL Zucker vermengen. Für ca. 30 Minuten abgedeckt stehen lassen. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne rösten. Die Tomaten filetieren und ebenfalls würfeln. Die Tomatenstücke sollten in etwa die Größe der Spitzkohlstücke haben. Den Spitzkohl abgießen und abtropfen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Spitzkohl kurz dünsten lassen. Die Tomatenwürfel, den Thymian und die Pinienkerne mitschwenken. Mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle und bei Bedarf nochmals mit Salz abschmecken. Schmeckt auch kalt als Salat.

### Brat-Paprika (2 Portionen)

Die Bratpaprika in einem Sieb mit kaltem Wasser durchspülen und von den Stiel-Enden ein paar Millimeter wegschneiden. Die roten Spitzpaprika ebenfalls waschen und von Kernen und hellen Innen-Häutchen befreit in Streifen schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse dazugeben. Einen Deckel aufsetzen und etwa 3 bis 4 Minuten lang kräftig lassen, dabei ab und zu am Topf rütteln. Mit grobem Meersalz bestreut servieren. Schmeckt sehr gut als Beilage zum Grillen.

### Radieschen-Kartoffelsalat

Kartoffeln als Pellkartoffeln garen. Zwiebeln fein würfeln und im Öl glasig dünsten. Brühe und Essig zugießen, aufkochen und zugedeckt etwa 5 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen, Senf unterrühren, salzen und pfeffern, dann in eine Schüssel umfüllen. Kartoffeln pellen und in dünnen Scheiben direkt in die heiße Brühe schneiden, vorsichtig umrühren. Das Ganze mindestens 30 Min. durchziehen lassen. In der Zwischenzeit die Radieschen in dünne Scheiben hobeln, die Petersilie hacken. Beides unter die Kartoffeln heben und für 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

### Dänisches Apfeldessert

Die Apfelstückchen mit dem Apfelsaft, 175 g Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker aufkochen und 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dann mit dem Kartoffelstampfer etwas zerstampfen (wer es fein mag, kann auch den Pürierstab nehmen). Den Apfelbrei abkühlen lassen. Margarine in einer beschichteten Pfanne schmelzen lassen. Dann das Paniermehl und die 50 Gramm Zucker hinzugeben und unter ständigem Rühren rösten, bis das Paniermehl leicht Farbe bekommt. Das Ganze abkühlen lassen. Die Sahne mit 1 Pck Vanillezucker steif schlagen. In eine Glasschüssel unten etwas geröstetes Paniermehl hinein geben (etwa 1 cm), dann Apfelbrei ca. 2–3 cm dick, dann Sahne 2–3 cm dick und wiederum ca. 1 cm Paniermehl. Immer weiter schichten, bis alles aufgebraucht ist. Mit Sahne abschließen. Mindestens eine Stunde kaltstellen.



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.