

Kistenvorschau für die KW 35

Für die KW 35 (27. bis 31. August 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren, Neue Ernte (Deutschland)
- Tomaten (Bioland-Hof Ackerlei)
- Austernpilze (Bioland Pilzzucht Löcke)
- Lauch (Bioland-Hof Ackerlei)
- Tafeltrauben, rot (Bioland-Hof Bischmann)
- Physalis (Bioland / Deutschland)

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

Das Brot der Woche:

- Gerbacher Landbrot, 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 35

Scharfe Austernpilze

150 g Austernpilze, 1 Stange Lauch, 1 TL Chiliöl, 1 Tasse Gemüsebrühe, Pfeffer, Chilischote(n), Gewürze, Kräuter, Meerrettich

Tomatensuppe

1 kg Tomaten, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Öl, Salz, Pfeffer, 100 g Reis, 1 TL Tomatenmark, 1 TL brauner Zucker, ½ l Hühnerbrühe, 1 Bund Koriander 4 Zweige Minze

Lauch-Vollkorn-Nudeln

1 Stange Lauch, 250 ml Sahne oder Sojasahne, 150 ml Gemüsebrühe, 1 EL Sahne-Schmelzkäse, 1 EL Öl von sonnengetrockneten Tomaten, 100 g getrocknete Tomaten in Öl, Salz, Pfeffer, Basilikum, Kräuter der Provence, 400 g Vollkornnudeln

Trauben-Muffins (16 Portionen)

300 g Trauben kernlos, 250g Mehl, ½ Pk. Backpulver, 50 g Haferflocken, 200 g Zucker, 4 Eier, 1 Prise Salz, 80 ml Milch, 175 ml Öl, geschmacksneutral, evtl. Fett für die Form, Zimt und Zucker zum Bestreuen

Rezeptvorschläge für die KW 34

20. bis 24. August 2018

Zutaten

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.

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

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

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

Möhren-Curry

Möhren in Stücke schneiden und in heißem Öl leicht anbraten. Die Zwiebel würfeln und mit den Nüssen dazugeben. Curry, Kurkuma und Kokosflocken einrühren. Bananen schälen, zerdrücken und unterrühren. Orangensaft und Wasser aufgießen, dann ca. 5 Minuten kochen lassen. Die Sahne hinzufügen und die Möhren mit dem restlichen Gemüse abschmecken.

Zucchini-Tomaten-Quiche

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Eine runde Kuchenform (oder Tarteform) mit dem Teig auslegen. Die Zucchini in Scheiben schneiden und den Teigboden immer im Kreis damit auslegen. Die Tomaten halbieren, entkernen und in Würfelchen schneiden. Auf den Zucchini verteilen. Die Eier mit dem Sauerrahm oder Schmand, etwas Salz und Pfeffer sowie dem geriebenen Käse verrühren und über das Gemüse gießen. Ca. 45 Minuten backen. Die Quiche reicht ohne Beilage für 2 Personen und mit einem reichhaltigen Salat für 4 Personen.

Zuckermaiskolben mit Knoblauchbutter

Vom Mais Blätter und Fäden entfernen. Die Milch zusammen mit etwa ½ l Wasser, Salz und Cayennepfeffer zum Kochen bringen und die Maiskolben unter mehrmaligem Drehen in 15 bis 20 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebel fein würfeln oder die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und den Knoblauch zerdrücken. Die Zwiebel und den Knoblauch in 1 EL Butter andünsten. Etwas Salz und Zitronensaft hineinrühren und anschließend die Butter abkühlen lassen. Die Maiskolben aus der Garflüssigkeit nehmen und abtropfen lassen. Die weiche Butter und die Zwiebelmischung mit einer Gabel vermengen. Die Knoblauchbutter zu den noch heißen Maiskolben servieren.

Himbeerdessert

Die Himbeeren waschen und auf Küchenpapier trocknen lassen. Die Sahne steif schlagen. Den Joghurt mit dem Ahornsirup und dem Zitronenabrieb verrühren. Die Sahne unter die Joghurtmasse heben. Von den Himbeeren einige zur Deko beiseitelegen und die restlichen Beeren vorsichtig unter die Creme heben. Das Dessert in Gläser füllen und mit je 1 TL braunem Zucker bestreuen. Bis zum Verzehr kühl stellen und kurz vor dem Servieren mit den übrigen Himbeeren dekorieren



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.