

## Kistenvorschau für die KW 36

Für die KW 36 (03. bis 07. September 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Bioland Hof Förster)
- Möhren, Neue Ernte (Deutschland)
- Kürbis Hokkaido (Bioland Hof Morgentau)
- Rettich violett (Bioland Hof Morgentau)
- Petersilie (Bioland Hof Ohlig)
- Tafeltrauben dunkel (Bischmann Bioland)
- Äpfel (Bioland Hof Speth)

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

Das Brot der Woche:

- Hessen Laib, 1.000 g, 3,95 € (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

### Kürbis-Kokos Suppe

1 Gemüsezwiebel, 1 kl. Peperoni, 650 g Hokkaidokürbisfleisch, 2 TL frischer Ingwer, 600 ml Gemüsebrühe, 400 ml Kokosmilch, 2 EL Olivenöl, Curry, Salz, Pfeffer, 2 Kartoffeln

### Kürbissalat

400 g Kürbis, 4 Gewürzgurken, 3 EL Essig, 4 EL Öl, ½ Gemüsezwiebel, Salz, Zucker, 3 Tomaten, Schnittlauch

### Apfel-Rettich-Salat

300 g Rettich, 2 Äpfel, 2 EL Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, etwas Schnittlauch

### Möhrenpuffer mit Tzatziki

500 g Kartoffeln, 250 g Möhren, 1 Salatgurke, 1 Knoblauchzehe, 1 Bd. Thymian, 3 EL Milch, 150 g Joghurt, 60 g Weizenvollkornmehl, 150 g saure Sahne, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 40 g Butterschmalz, 3 Eier

## Rezeptvorschläge für die KW 35

27. bis 31. August 2018

### Zutaten

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

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

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

300 g Trauben kernlos, 250 g 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

### Tomatensuppe

Reis mit 1 EL Öl glasig rösten, Salzen und mit 125 ml Wasser angießen. Zugedeckt bei geringer Hitze 10 min. Quellen lassen. Auf ausgeschalteter Herdplatte noch mal 10 min. ziehen lassen. Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Tomaten grob schneiden und pürieren. Zwiebeln im restl. Öl glasig braten, Knoblauch und Tomatenmark kurz mitbraten. Pürierte Tomaten, Zucker und Brühe zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe ca. 20 min. leise köcheln lassen. Reis in die Suppe rühren und zum Schluss Koriander- und Minzeblätter hacken und darüber geben.

### Scharfe Austernpilze

Austernpilze etwas zerkleinern, Lauch putzen und in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Erst den Lauch, dann die Pilze zufügen und alles kräftig anbraten. Mit der Brühe ablöschen, Meerrettich einrühren und einkochen lassen. Nach Belieben mit Kräutern und Gewürzen abschmecken

### Lauch-Vollkorn-Nudeln

Den Lauch waschen und vierteln. Dann in feine Streifen schneiden. Öl von den sonnengetrockneten Tomaten in eine Pfanne geben und erhitzen. Den Lauch darin anschwitzen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. 1–2 Minuten köcheln lassen und dann mit der Sojasahne aufgießen. Den El Schmierkäse hinzugeben. 5 Minuten köcheln lassen. Die Tomaten fein schneiden und zu dem Lauch geben. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken. Nudeln in Salzwasser gar kochen und abgießen. Die fertig gekochten Nudeln am besten durch die Soße durchschwenken, damit diese die Soße etwas aufsaugen können. Die Soße kann man auch gut für einen Auflauf benutzen! Dafür vorgekochte Nudeln in eine Auflaufform geben und die Soße unterheben und gut verteilen. Mit Parmesan bestreuen und bei 180 ° C, 10–15 Minuten backen bis der Käse schön goldgelb ist.

### Trauben-Muffins (16 Portionen)

Trauben waschen und halbieren. In einer Schüssel Milch, Eier, Zucker, Öl und Salz schaumig schlagen. In einer anderen Schüssel Mehl, Haferflocken und Backpulver gut mischen und in die flüssige Masse einrühren. Nun nur noch die Traubenhälften unterrühren und in die Papierförmchen oder eingefetteten Muffinförmchen füllen und bei 190 ° C etwa 20–30 Minuten backen. Nach dem Backen mit Zimtzucker bestreuen.



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.