

Kistenvorschau für die KW 37

Für die KW (10. bis 14. September 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Bioland Hof Förster / Bioland Hof Morgentau)
- Möhren, Neue Ernte (Deutschland)
- Auberginen
- Zucchini (Deutschland)
- Sellerie (Deutschland)
- Zwetschgen (Deutschland)
- Tafeltrauben hell (Deutschland)

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

Das Brot der Woche:

- Kaiser Kruste , 750 g, 3,60 € (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 37

Auberginen Omelette

3 Eier, 400 g Auberginen, 1 Schalotte, Kräuter nach Wunsch (gehackt), Salz, Pfeffer, eine kleine Prise Zucker

Zucchini Rösti

500 g Zucchini, 300 g Spaghetti, Meersalz, 4 Eier, 1 Pck. Cashewkerne gehackt, 1 EL getr. Thymian, 2 EL Petersilie, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Apfel-Sellerie-Cremesuppe

400 g Knollensellerie, 400 g Kartoffeln (mehlig kochende), 2 Zwiebeln, 3 Äpfel, ½ Limette, 3 Stiele Thymian, 200 ml Milch, 2 EL Butter, 50 g Sahne, 2 EL Saure Sahne, 700 ml Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer, 2 Scheiben Pumpernickel

Zwetschgen-Pfannkuchen

12 Zwetschgen, 300 g Mehl, 3 Eier, 1 TL Backpulver, 2 EL Zucker, 1 Prise Salz, 500 ml Milch, etwas Zimt

Rezeptvorschläge für die KW 36

03. bis 07. September 2018

Zutaten

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

Möhrenpuffer mit Tzatziki

Die gewaschene Gurke längs halbieren, Kerne mit einem Löffel heraus-schaben und das Gurkenfleisch in feine Würfel schneiden, mit Joghurt, saurer Sahne und Olivenöl verrühren. Die Knoblauchzehe fein gehackt dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen. Für die Puffer die Eier mit Milch und Mehl verquirlen. In die Masse die gewaschenen und geschälten Möhren und Kartoffeln grob raspeln und mit Salz würzen. Im heißen Butterfett nach und nach die Puffer ausbacken. Die Puffer jeweils vor dem Wenden mit Thymianblättchen bestreuen. Die Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Tzatziki servieren

Kürbis-Kokos Suppe

Zwiebel schälen, hacken, Peperoni in Ringe schneiden, Kürbisfleisch würfeln, Kartoffeln schälen und würfeln, Ingwer schälen und reiben. Zwiebeln, Peperoni und Kürbis im Olivenöl andünsten, Kartoffeln und Ingwer begeben. Mit Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 15–20Min. sanft köcheln lassen, danach pürieren. Suppe mit der Kokosmilch erwärmen und mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kürbissalat

Kürbis schälen und in Streifen raspeln. Gurken, Zwiebel und Tomaten würfeln und alles in eine Schüssel geben. Aus Essig, Öl, Salz und Zucker ein Dressing bereiten und über den Salat geben. Schnittlauch hacken und darüber streuen. Gut durchmischen und mind. 6–8 Stunden an einem kühlen Ort gut durchziehen lassen.

Überbackenes Süßkartoffel-Gratin

Die Süßkartoffeln schälen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. In etwas Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, abtropfen lassen und dachziegelartig in eine gefettete Auflaufform legen. Die Saure Sahne mit den Gewürzen verrühren und ebenfalls über das Gratin mit 250 g geriebenen Gauda überstreuen. Bei 200 ° C ca. 20 bis 25 Minuten backen.

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

400 g Kürbis, 4 Gewürzgurken, 3 EL Essig, 3 Tomaten, 4 EL Öl, 1/2 Gemüsezwiebel, Salz, Zucker, Schnittlauch

700 g Süßkartoffeln, 1 Bd. gehackte Petersilie, 250 g Gouda, 200 g Saure Sahne, etwas Kräutersalz , etwas Muskat, 1 TL Gemüsebrühwürze, ½ TL Cumin



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.