

Kistenvorschau für die KW 38

Für die KW (17. bis 21. September 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Bioland Hof Förster)
- Möhren, Neue Ernte (Deutschland)
- Sprossen Mix (Healthy Powerfood)
- Weißkohl (Bioland Hof Förster)
- Schlangengurke
- Äpfel (Bioland Hof Speth)
- Physalis (Bioland Hof Laurer)

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

Das Brot der Woche:

- Kürbiskern Brot , 500 g, 2,65 € (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 38

Karotten-Zitronenbutter

350 g Karotten, 250 g Butter, 4 TL Honig, 4 EL Zitronensaft

Weißkohl-Lasagne

800 g Weißkohl, 500 g Möhren, 2 Zwiebeln, 1 EL Öl, 250 ml Joghurt, 100 g Sahne, Pfeffer, 250 g Lasagneplatten, 50 g geriebener Käse, gemahlener Kümmel, Fett für die Form

Weißkohlcurry

1 Weißkohl, 20 g Zucker, 1 Zwiebel, 1,5 EL Currypulver, 2 EL Weinessig, 1 Prise Salz

Cookies-Trauben-Dessert

300 g Weintrauben, 500 g Mascarpone, 250 g Quark, 1 Becher Sahne, 175 g Dinkel Schoko Cookies, 2 Pk. Vanillezucker, Zitronensaft, Puderzucker, Schokoraspeln

Rezeptvorschläge für die KW 37

10. bis 14. September 2018

Zutaten

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

Auberginen Omelette

Die Schalotten schälen und fein hacken. Die Auberginen schälen und in Würfel schneiden. In eine beschichtete Pfanne mit etwas Wasser geben und andünsten. Nach 5 Minuten salzen, pfeffern und nach Wunsch eine Prise Zucker und die Schalotten hinzugeben. Garen, bis sämtliches Wasser verkocht ist. Die Eier mit der Gabel aufschlagen, die gehackten Kräuter hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eiermasse über die Auberginen gießen und stocken lassen. Heiß servieren.

Zucchini Rösti

Die Spaghetti al dente kochen. Zucchini grob in Scheiben schneiden. Eier verquirlen und mit Zucchini, Cashewkernen, Kräutern und den klein geschnittenen Spaghetti vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. In heißem Olivenöl kleine Rösti ausbacken.

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

Die Äpfel waschen und trocken reiben. ½ Apfel mit Schale in kleine Würfel schneiden. Die restlichen Äpfel schälen, entkernen und in größere Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Davon 2 EL in 1 EL Butter glasig anschwitzen, dann die fein gewürfelten Apfelstücke hinzugeben und mit anschwitzen. Salzen, pfeffern, mit Thymian würzen und beiseite stellen. Kartoffeln und Sellerie schälen und würfeln. Die restlichen Zwiebelwürfel in 1 EL Butter anbraten. Kartoffeln, Sellerie und die grob geschnittenen Apfelwürfel hinzugeben und kurz mit anbraten. Mit Brühe, Sahne, Milch und dem Saft der Limette ablöschen, würzen und aufkochen lassen. Bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen. Nun die Suppe fein pürieren und nochmals abschmecken. Das Brot in kleine Stücke schneiden und in einer beschichteten Pfanne anrösten. Die Suppe mit den Apfel-Zwiebelwürfeln, den Brotrösti und der sauren Sahne anrichten.

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

Mehl mit Backpulver in einer Schüssel vermischen. Eier dazugeben, sowie Salz, Zucker und Zimt. Die Milch nacheinander zugeben und alles gut miteinander verrühren. Es dürfen keine Klümpchen entstehen. Den Teig ca. 30 Min. stehen lassen, nochmals gut verrühren. Die Zwetschgen waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. Unter den Teig mischen. In einer Pfanne Butter oder Öl erhitzen und die Pfannkuchen darin ausbacken.

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



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.