

Kistenvorschau für die KW 39

Für die KW (24. bis 28. September 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Bioland Hof Förster)
- Möhren, Neue Ernte (Deutschland)
- Shiitake (Deutschland)
- Paprika rot
- Lauch (Bioland Ackerlei)
- Äpfel (Bioland Hof Speth)
- Bananen

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

Das Brot der Woche:

- Essener Brot , 750 g, 4,15 € (Bäckerei Kaiser)

UNSERE BUNTE HERBSTVIELFALT



Liebe Kunden,

der Herbst ist fast da und mit ihm eine Fülle schöner, regionaler Obst- und Gemüsesorten. Stöbern Sie gerne in unserem Online-Shop und entdecken Sie unsere neue Herbstauswahl.

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW 39

Bandnudeln mit Shiitake-Soße

500 g Bandnudeln, 350 g Shiitake, 2 EL Butter, 6 EL Sojasauce, 200 ml Schlagsahne, 6 EL Parmesan, Salz, Pfeffer

Gnocchi-Salat mit Paprika und Zucchini

500 g Gnocchi, 1 rote Paprika, 1 Zucchini, 5 EL Olivenöl, 1 Zehe Knoblauch, 1 EL Essig, 2 EL Tomatenmark, 4 EL Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Basilikum

Kartoffelsalat mit Lauch und Möhren

1 kg Kartoffeln, 1 Stange Lauch, 3 Möhren, 125 ml Gemüsebrühe, 4 EL Kräuteressig, ½ TL Zucker, 3 EL Rapsöl, Pfeffer, Salz

Shiitake-Pilze mit Wildreis, Lauch und Paprika

250 g Shiitake, 250 g Wildreis, 300 g Paprika, 200 g Lauch, 2 Mangos, Gemüsebrühe

Rezeptvorschläge für die KW 38

17. bis 21. September 2018

Zutaten

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

Karotten-Zitronenbutter

Die Karotten schälen, beide Enden abschneiden und die Stangen in Stücke zerteilen. In einem Mixer mit Butter, Honig und Zitronensaft pürieren, bis nur noch kleine Stücke zu sehen sind. Kalt stellen, fertig. Die Butter ist 2–3 Wochen haltbar. Schmeckt schön frisch zu Nudeln oder Baguette.

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

Den Weißkohl fein hobeln, die Möhren grob raspeln, die Zwiebeln würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Nach kurzer Zeit die Möhren zugeben, kurz mit durchschwitzen lassen. Dann den Weißkohl zugeben und ca. 5 Min. kräftig mitdünsten. Das Wasser nach und nach zugießen. Den Joghurt, die Sahne miteinander verrühren und mit Pfeffer und Kümmel kräftig würzen. Dann unter das Gemüse mischen und abschmecken. Eine Auflaufform etwas einfetten, abwechselnd Gemüse und Lasagneblätter einfüllen, mit Gemüse abschließen. Bei 180°C im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen. Dann mit dem Käse bestreuen und erneut 10–15 Minuten backen.

Weißkohlcurry

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

Zwiebeln schälen, fein schneiden und in Öl anschwitzen, mit Zucker karamellisieren. Curry dazugeben, kurz anrösten, mit Essig ablöschen. Weißkohl waschen und klein schneiden und dazugeben, salzen. Ca. 15 Min. bissfest dünsten.

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, Schokoraseln

Mascarpone, Quark, flüssige Sahne, Vanillezucker, nach Geschmack Puderzucker und Zitronensaft verrühren. Die gewaschenen, verlesenen Weintrauben unter die Mascarpone-Masse heben. Cookies zerbröseln. Mascarpone-Weintraubencreme mit den Cookies schichtweise in eine Schüssel füllen. Die letzte Schicht mit Weintrauben und Schokoraseln garnieren. Bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen.



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.