

Kistenvorschau für die KW 41

Für die KW (08. bis 12. Oktober 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren, Neue Ernte (Deutschland)
- Chinakohl (Deutschland)
- Pastinaken (Bioland Hof Morgentau)
- Radieschen (Bioland Hof Morgentau)
- Äpfel (Bioland Hof Speth)
- Zwetschgen (Bioland Hof Speth)

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

Das Brot der Woche:

- Kasteler, 1000 g, 3,65 € (Bäckerei Kaiser)

UNSER AKTIONSANGEBOT IM OKTOBER –

Suppenhuhn in Naturland-Qualität von der Geflügelzucht Stauß

Bestellschluss ist Donnerstag, der 18. Oktober 2018. Die Auslieferung erfolgt vom 29. Oktober bis 03. November 2018. Weitere Informationen finden Sie in unserem Online-Shop.

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW 41

Chinakohl mit Käsekruste

1 Chinakohl, 1 l Gemüsebrühe, 125 ml Schlagsahne, 100 g Gouda, 100 g Haferflocken, 1 Stck. gehackte Knoblauchzehe, 1 Bund gehackte Petersilie, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer

Möhren-Pastinaken Quiche

500 g Pastinaken, 500 g Möhren, 3 Schalotten, 2 TL Rosmarin, 3 Eier, 200 g Saure Sahne, 100 g Ziegenfrischkäse, 120 g Käse, gerieben, 1 TL Gemüsebrühe, 1 EL Olivenöl, 100 g Butter, 250 g Mehl, Salz und Pfeffer, Muskat

Radieschensuppe mit Kartoffeln

1 Bd. Radieschen, 2 Tassen Kresse, 350 g Kartoffeln, mehligkochend, 1 Stck. Möhre, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 1 EL Butter, ½ Liter Gemüsebrühe, ¼ Liter süße Sahne, Pfeffer, Salz, Muskat gerieben

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 40

01. bis 05. Oktober 2018

Zutaten

1 Butternutkürbis, 1 Zwiebel rot, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Chilischote, 2 Zweige Rosmarin, 4 EL Olivenöl, Salz, 1 EL Kürbiskerne

2 Butternutkürbisse, 2 Tomaten geschält, entkernt u. gewürfelt (oder aus der Dose), 1 Paprika gelb, 1 rote Zwiebel, 1 EL Zitronensaft, 2 EL flüssiger Honig (z.B. Akazien), 200 g Wildreis, 4 L Semmelbrösel, Olivenöl, Meersalz, Pfeffer schwarz

4 Stk. Zucchini, 500 g Cherrytomaten, 2 Eier, 160 ml Milch, 4 EL Olivenöl, 4 Scheiben Dinkel-Hafertoast (oder andere Vollkornsorte), Pfeffer und Salz aus der Mühle

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

Gebackener Butternut mit Knoblauch und Chili (2 Portionen)

Kürbis gründlich waschen und der Länge nach halbieren. Kerne mit einem großen Löffel entfernen. Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Chili waschen, putzen und hacken. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen zupfen und hacken. Kürbishälften auf ein kleines Blech oder eine ofenfeste Auflaufform verteilen. Mit Salz würzen und den restlichen Zutaten bestreuen. Mit Öl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C) ca. 45 Minuten backen.

Glasierter Butternut-Kürbis mit Wildreisfüllung

Den Reis in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten bissfest garen, abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Paprika waschen, vierteln, Kerne und weiße Innenwänden entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in einer heißen Pfanne mit 1 EL Öl glasig schwitzen. Die Paprika und den Reis zugeben, kurz mitschwitzen und die Tomaten untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kürbisse putzen, längs halbieren, die Kerne und Fasern entfernen und die Reismischung in die Kürbisse füllen. Das Paniermehl über den Reis verteilen und mit etwas Öl beträufeln. Eine Marinade aus dem Honig, 2 EL Öl und dem Zitronensaft zusammen rühren und die Kürbisse damit bestreichen. Im Ofen ca. 40 Minuten backen. Immer wieder mit der Honigglasur bestreichen. Die fertig gebackenen Kürbisse aus dem Ofen nehmen und mit Meersalz bestreut servieren.

Knuspriges Brot aus der Pfanne mit Zucchini und Cherrytomaten

Ei und Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine flache Schüssel geben. Brotscheiben diagonal halbieren, in die Eiermilch legen und unter Wenden darin einweichen, bis sie die Flüssigkeit aufgesogen haben. Inzwischen die Zucchini waschen, putzen, der Länge nach halbieren und quer in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten waschen und die Hälfte davon halbieren. In einer großen beschichteten Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die eingeweichten Brotecken hineingeben und bei kleiner Hitze von jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun braten. Während die Brotecken braten, das restliche Öl in einem breiten Topf erhitzen, Zucchini und alle Tomaten zufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 6 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gebratene Brotecken und Gemüse anrichten. Nach Belieben mit grobem Pfeffer bestreuen.

Apfel-Rettich-Salat

Rettich schälen und sehr feine lange Streifen schneiden. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Äpfel und Rettich sofort mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker mischen und ca. 3 Stunden ziehen lassen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Flüssigkeit von Rettich und Apfel abgießen. Den Salat in eine Schüssel geben. Dazu schmeckt Dinkelbaguette und Harzer natur.



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.