

Kistenvorschau für die KW 43

Für die KW (22. bis 26. Oktober 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Demeter Hof Eichwald Förster)
- Möhren, Neue Ernte (Deutschland Bioland)
- Bataten (Bioland Hof Morgentau)
- Kürbis Hokkaido (Demeter Hof Eichwald Förster)
- Spinat (Bioland Hof Morgentau)
- Äpfel (Bioland Hof Speth)
- Bananen

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

Das Brot der Woche:

- Kraftballast , 750 g, 4,05 € (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 43

Überbackenes Süßkartoffel-Gratin

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

Kürbisrisotto

1,25 kg Kürbisfleisch, 500 g Zwiebeln, 1 l Brühe, 500 g Rundkornreis, 5 Lorbeerblätter, 10 Salbeiblätter, Salz, Pfeffer, 1 Bd. Petersilie, 150 g geriebenen Parmesan, 50 g Pinienkerne

Spinatetecken

750 g Spinat, 500 g fertigen Blätterteig, 75 g Käse, 1 Prise Muskat, 2 Eigelb, 1 Zitrone, 1 Ei, Sesam

Apfeltaschen

750 g Äpfel, 50 g Sultaninen, 60 g Zucker, 1 TL Zitronensaft, 300 g Mehl, 1 Pk. Backpulver, 150 g Magerquark, 6 EL Milch, 6 EL Speiseöl, 1 Pk. Vanillezucker, 1 Prise Salz, 100 g Puderzucker, 2 EL Wasser

Rezeptvorschläge für die KW 42

15. bis 19. Oktober 2018

Zutaten

Mangold, 40 g Butter, 300 ml Sahne, Senf, 500 g Tagliatelle, 2 Tomaten, Muskat, Salz und Pfeffer

Mangold Tagliatelle

Mangold waschen und gründlich putzen. Mangoldblätter von den Stielen trennen. Einige Stiele aufheben. Blätter in breite Streifen schneiden, Stiele würfeln. Tomaten waschen, die Kerne entfernen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne die Hälfte der Butter hinein geben. Gewürfelten Stiele dazu geben und glasig dünsten. Anschließend den Mangold dazu, restliche Butter oben drauf legen und zugedeckt etwa 8 – 10 Min garen lassen. Nudeln al dente kochen. Sahne mit Senf verrühren und gut aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn der Mangold zusammengefallen ist, die Senf-Sahne hinzugeben und ca. 3 – 5min leicht köcheln lassen. Anschließend die Tomatenwürfel hinzugeben und zugedeckt ca. 5 Min garen lassen und würzen. Nudeln gut abtropfen lassen und zur Sauce geben. Vorsichtig vermischen, sofort mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

2 Kohlrabi, 2 Zwiebeln, 150 g Champignons, 1 Knoblauchzehe, 100 ml Süße Sahne, 2 EL Mehl, gek. Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Muskatnuss

Kohlrabi mit Champignonsauce

Die Kohlrabi schälen und in Stücke schneiden, in wenig Gemüsebrühe gar kochen. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden, die Champignons putzen, in Streifen schneiden. Beides in Öl andünsten. Die Knoblauchzehe zer kleinern, unter die Champignonmasse rühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Kohlrabi abgießen, das Wasser auffangen, es wird für die Soße verwendet. Das Mehl mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, einer Prise Muskatnuss und etwas Wasser verrühren. Das Kohlrabiwasser zum Kochen bringen und die MehlsöÙe mit einem Schneebesen unterrühren. Die Sahne hinzufügen, nochmals aufkochen lassen. Die gedünsteten Champignons dazugeben, abschmecken und die Soße über die Kohlrabi geben. Dazu schmeckt sehr gut Vollkornreis

400 g Rote Bete, 200 g Äpfel, 250 g Joghurt, Saft von einer Zitrone, 1 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Apfeldicksaft, 1 – 2 TL ger. Meerrettich, 1 Gewürzgurke

Rote-Bete-Rohkost

Joghurt mit Öl, Zitronensaft, Apfeldicksaft, geriebenem Meerrettich und geriebener Gurke zu einer Salatsoße verrühren. Äpfel auf einer groben Raspel mit der Schale in die Soße reiben, rote Beete schälen und auf einer feinen Raspel dazu reiben, nach Belieben mit Sonnenblumenkernen garnieren.

4 Äpfel, 8 Scheiben Toastbrot, 1 Packung Puddingpulver 100 ml Milch, Vanille, 4 Eier, 80 g Zucker, Zimt, 1 EL Zitronensaft

Warmer Apfeltraum

Die Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Toastscheiben ebenfalls würfeln. Die Milch mit dem Puddingpulver verrühren und die Brotwürfel dazugeben. Alles vermischen. Die Eier trennen, das Eigelb mit dem Zucker, Zimt und dem Zitronensaft schaumig rühren. Dann das Brot hinzufügen und verrühren. Eiweiß zu Schnee schlagen und unter die Brotmasse heben. Äpfel untermischen. Die Masse in eine feuerfeste Form füllen. Im vorgeheizten Ofen bei 190 ° C ca. 40 Min backen.



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.