

## Kistenvorschau für die KW 45

Für die KW 45 (05. bis 09. November 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat Endivien (Demeter Hof Eichwald Förster/ Bioland Hof Ohlig)
- Möhren, Neue Ernte (Deutschland)
- Blumenkohl (Bioland Hof Morgentau)
- Fenchel (Deutschland Bioland)
- Radieschen (Deutschland Demeter)
- Äpfel (Bioland Hof Speth)
- Birnen (Deutschland)

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

Das Brot der Woche:

- Roggenbrot , 1.000 g, 3,65 € (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 45

### Blumenkohlpastete

500 g Blumenkohl, 50 g Vollkornbrösel, 4 Eier, 50 g Parmesan, Muskatnuss, 300 ml Milch, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer aus der Mühle

### Radieschensuppe

3 Bd Radieschen, 4 Schalotten, 30 g Butter, 200 g Frischkäse, 200 ml Schlagsahne, ½ l Gemüsebrühe, 1 TL Salz, 1 Prise Chilipulver, weißer Pfeffer, Saft von ½ Zitrone

### Blumenkohl mit Fenchelsauce

400 g Fenchel, 1 Blumenkohl, 500 g Zwiebeln, 40 g Margarine, 2 Bd Petersilie glatt, 125 ml Schlagsahne, Pfeffer, Zucker, Salz

### Birnen-Haselnuss-Dessert (6 Portionen)

4 Birnen reif, 45 g Haselnüsse, gehackt, 4 EL Zucker, 1 EL Mehl, 2 Prisen Zimt, 2 EL Butter, 45 g Haferflocken Großblatt, 3 EL Wasser

## Rezeptvorschläge für die KW 44

29. Oktober bis 02. November 2018

### Zutaten

400 g Lauch, 600 g Kartoffeln (mehlig-kochend), 2 Zwiebeln, 2 EL Öl, 750 ml Gemüsefond (Glas), 250 g Schlagsahne, 5 EL Saure Sahne, 40 g Haselnüsse gehackt, 1 Lorbeerblatt, Pfeffer, Salz, Paprikapulver edelsüß, frischen Majoran

### Lauch-Kartoffelsuppe

Die geschälten Kartoffeln abspülen und grob würfeln. Den Lauch putzen, gründlich abspülen und das Weiße und das helle Grün in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Porree und Kartoffeln dazugeben und 5 Minuten mitdünsten lassen. Gemüsefond, Sahne und Lorbeerblatt mit in den Topf geben und zugedeckt etwa 25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Mit etwas Paprikapulver und einer Prise Salz abschmecken und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit 2–3 Stiele Majoran abspülen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Das Lorbeerblatt aus der Suppe nehmen, die Suppe mit dem Stabmixer kurz pürieren und abschmecken. Die Suppe auf Teller geben und mit je einen Klecks saurer Sahne leicht verrühren. Mit den gerösteten gewürzten Haselnüssen, Majoranblättchen und Paprikapulver garnieren. Dazu schmeckt frisches Vollkornbrot.

### Pikante Tarte mit Pilzen und Lauch

Aus Mehl, Butter, Ei und Salz einen Mürbeteig kneten, in Folie wickeln und im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 180 ° C Umluft vorheizen. Den Teig zwischen Klarsichtfolie dick ausrollen und in die Form legen. Einen ca. 3 cm hohen Rand hochziehen. Im Ofen ca. 15 Minuten vorbacken. Für den Belag den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Pilze putzen und ebenfalls in Stücke schneiden. Zusammen in heißer Butter 2–3 Minuten anbraten und wieder vom Herd nehmen. Auf dem Teigboden verteilen (ohne evtl. entstanden Flüssigkeit). Die saure Sahne mit der Schlagsahne, dem Thymian, dem Käse und den Eiern verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Über das Lauch-Pilzgemüse gießen und im Ofen ca. 30 Minuten fertig backen. Noch heiß oder lauwarm mit Thymian garniert servieren.

### 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.

### Clementinen-Joghurt mit Ingwer und Honig (2 Portionen)

Clementinen schälen und die Fruchtfleits mit einem kleinen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Minze waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Honig, Clementinensaft, Ingwer und Joghurt verrühren, Mandarinenfilets dazugeben. Clementinenjoghurt in 2 Schälchen anrichten. Minze darüber streuen.

Für den Teig:

150 g Mehl, 100 g Butter, 1 Ei, 1 TL Salz

Für den Belag:

2 Stangen Lauch, 400 g Steinchampignons, 200 g Sauerrahm, 150 ml Schlagsahne, 1 EL Thymian, 50 g ger. Käse, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Muskat

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

2 Clementinen, 1 kleines Stück Ingwer, 1 Stiel Minze, 2 TL flüssiger Honig, 300 g Naturjoghurt



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.