

## Kistenvorschau für die KW 46

Für die KW 46 (12. bis 16. November 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- **Feldsalat (Demeter Hof Eichwald Förster/Bioland Hof Morgentau)**
- **Möhren, Neue Ernte (Deutschland)**
- **Spitzkohl (Demeter Hof Eichwald Förster)**
- **Pastinaken (Deutschland)**
- **Paprika rot**
- **Äpfel (Bioland Hof Speth)**
- **Ananas**

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

Das Brot der Woche:

- **Walnussbrot, 750 g, 4,20 € (Bäckerei Kaiser)**

### Unser Weihnachtsangebot

Liebe Kunden,

ab sofort finden Sie im Online-Shop unter der Rubrik „Produkte“ nun auch unsere Weihnachtsartikel und unsere Fleisch-, Geflügel- und Fischspezialitäten für die Festtage. Wenn Sie Fragen haben oder bestellen möchten, sprechen Sie uns gerne an!

Ihr NOVUM-Team

## Rezeptvorschau für die KW 46

### Feldsalat mit Ingwer Dressing (2 Portionen)

150 g Feldsalat, 100 g saure Sahne, 2 EL Sonnenblumenöl, 1 Ingwer (daumengroß), 1 Orange, 1 Frühlingszwiebel, Salz, Pfeffer, ½ Zitrone oder Limette

### Pasta Spitzkohlpfanne

600 g Spitzkohl, 150g Champignons, 4 Stk. Tomaten, 2 TL Öl, Salz, Pfeffer, Muskat, 250 ml Gemüsebrühe, 4 EL Schmand, 4 TL Haferkleie, 2 TL Schmelzflocken, Penne Nudeln

### Pastinaken-Apfelsuppe

1 EL Butter, 500 g Pastinaken, 500 g Äpfel, 1 Zwiebel, 2 TL Curry, 1 TL Kümmel, 1 TL Koriander, ½ TL Kardamon, 1 Knoblauchzehe, 1 L Gemüsebrühe, 150 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Petersilie

### Ananas mit Minz-Zucker-Pesto

1 Ananas, 100 g Rohrzucker, 1 Bund Minze frisch

## Rezeptvorschläge für die KW 45

05. bis 09. November 2018

### Zutaten

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

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

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

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

### Blumenkohlpastete

Den Blumenkohl putzen, die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Beides in 300 ml Salzwasser bissfest kochen. Blumenkohl und Zwiebeln in einer Auflaufform verteilen. Nun die Eier mit den Bröseln, Mukat, Parmesan, Salz und Pfeffer verquirlen. Die Milch aufkochen und die verquirlten Eier hineingeben. Die Masse über den Blumenkohl in die Form füllen. Ein hohes Backblech nehmen, mit Wasser füllen und die Auflaufform hinein stellen. Bei 180 ° C, 45 Min im Ofen backen.

### Radieschensuppe

Die Schalotten häuten, in feine Würfel schneiden und in der Butter weidünsten. Die Radieschen mit den Blättern gründlich waschen und einige Blätter zum Garnieren an die Seite legen. Die restlichen Blätter mit den Radieschen, dem Frischkäse und der Schlagsahne im Mixer pürieren. Das Püree mit der Gemüsebrühe, Salz, Chilipulver, Pfeffer und Zitronensaft in einen Topf geben und 20 – 25 Min kochen. lassen. Die aufgehobenen Radieschenblätter in schmale Streifen schneiden und vor dem Servieren in die Suppe streuen.

### Blumenkohl mit Fenchelsauce

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln, die Fenchelknolle waschen, putzen und ebenfalls fein würfeln und das Fenchelgrün fein hacken. Die Margarine in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten, zudecken, 10 Min dünsten, umrühren und etwas Wasser zugießen. Die Fenchelwürfel zugeben, mit Salz würzen, zudecken und weitere 10 Min dünsten. Den Blumenkohl in Röschen zerteilen und in gesalzenem Wasser etwa 15 Min zugedeckt garen. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen, hacken und in der Sahne mit dem Fenchelgrün pürieren, die Sahne über das Gemüse geben und mit Pfeffer und Zucker würzen. Den Blumenkohl abtropfen lassen und mit der Fenchel-Zwiebelsauce servieren.

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

Die Birnen schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. 3 EL Wasser, 1 EL Mehl, 2 EL Zucker und etwas Zimt unterrühren, bis die Früchte gleichmäßig damit überzogen sind. Alles in eine flache Auflaufform füllen. Für den Belag Haferflocken, gehackte Haselnüsse, 2 EL Zucker, geschmolzene Butter und Zimt gut verrühren und gleichmäßig auf den Birnen verteilen. 20 Min. bei 200 ° C backen, bis das Obst weich und der Belag knusprig ist. Noch warm servieren und nach Belieben mit Vanilleeis genießen.



**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.