

Kistenvorschau für die KW 47

Für die KW 47 (19. bis 23. November 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Rote Bete (Demeter Hof Eichwald Förster)
- Möhren, Neue Ernte (Deutschland)
- Broccoli
- Tomaten Roma
- Aubergine
- Äpfel (Bioland Hof Speth)
- Clementinen (Demeter)

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

Das Brot der Woche:

- 5 Kornbrot , 1000 g, 3,65 € (Bäckerei Kaiser)

Unser Weihnachtsangebot

Liebe Kunden,

ab sofort finden Sie im Online-Shop unter der Rubrik "**Edles für die Festtage**" 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 47

Broccoli Risotto

350 g Reis, 1 Zwiebel, 150 g Erbsen, 1 kleines Glas Mais, 1 Broccoli, Olivenöl, 1 – 1 1/2l Gemüsebrühe

Broccoli Auflauf

500 g Kartoffeln, 500 g Broccoli, 100 g Käse, 100 ml Milch, 2 Eier, Salz, Muskat, Cayennepfeffer, ½ TL Öl, 200 g Tomatenstückchen

Rote Bete Nudeln

500 g Rote Bete, 1 Zwiebel, ¼ l Gemüsebrühe, 2 TL Essig, 1 Pr. Zucker, 1 EL Meerrettich, 3 EL saure Sahne, 100 ml süße Sahne, 400 g Nudeln

Gerollte Aubergine

2 Aubergine, 2 Tomaten, ½ Becher Schmand, 1 EL Mayonnaise, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Öl

Rezeptvorschläge für die KW 46

12. bis 16. November 2018

Zutaten

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

Feldsalat mit Ingwer Dressing (2 Portionen)

Feldsalat waschen, die Wurzeln abschneiden und anschließend gut trocknen (am besten in der Salatschleuder). Ingwer in sehr kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Orange schälen und möglichst von der weißen Haut befreien. Anschließend in Spalten teilen und diese noch mal halbieren. Für die Sauce die Sahne mit Öl, Ingwer, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Den Salat mit den Orangen und Frühlingszwiebeln anrichten und die Sauce erst beim Servieren darüber geben. Wenn es schnell gehen soll, schmeckt es auch ohne Orange und Frühlingszwiebeln.

Pasta Spitzkohlpfanne

Spitzkohl und Champignons putzen, klein schneiden. Tomaten vierteln. Öl erhitzen, Kohl und Pilze darin anbraten. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gemüsebrühe aufgießen und Tomaten zugeben. Alles bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Schmand, Haferkleie-Flocken und Schmelzflocken verrühren. Unter das Gemüse rühren. Nudeln bissfest garen und zugeben. Alles nochmals kurz erhitzen und abschmecken und mit frischer Petersilie servieren.

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

Pastinaken-Apfelsuppe

Äpfel schälen und entkernen, Pastinaken ebenfalls schälen und beides in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel hacken und zusammen mit den Pastinaken und den Äpfeln in der Butter andünsten. Die Gewürze und den zerdrückten Knoblauch hinzugeben, 2 Minuten unter ständigem Rühren mitdünsten. Langsam die Brühe hinzugießen und alles gut verrühren. Zugedeckt etwa eine halbe Stunde köcheln lassen, bis die Pastinaken weich sind. Die Suppe mit einem Mixstab pürieren oder durch ein Sieb passieren. Die Sahne dazugeben und erhitzen, aber nicht kochen lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch und Petersilie hacken und vor dem Servieren über die Suppe streuen.

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

Ananas mit Minz-Zucker-Pesto

Die Ananas ringsherum schälen und dann vierteln, den Strunk in der Mitte herauschneiden und die Viertel längs in dünne Scheiben schneiden. Die Ananasscheiben nebeneinander auf einer Platte anrichten. Die Minzeblätter von den Stielen zupfen und mit dem Zucker in einer Schüssel oder Mörser zerstoßen, sodass eine Art krümeliges Pesto entsteht. Diese Mischung über die Ananas streuen.



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.