

Kistenvorschau für die KW 48

Für die KW 48 (26. bis 30. November 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- **Feldsalat (Demeter Hof Eichwald Förster)**
- **Möhren, Neue Ernte (Deutschland)**
- **Blumenkohl (Deutschland)**
- **Süßkartoffeln (Demeter Hof Eichwald Förster/Bioland Hof Morgentau)**
- **Rettich Schwarz (Bioland Hof Morgentau)**
- **Äpfel (Deutschland)**
- **Kaki**

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

Das Brot der Woche:

- **Reines Dinkelbrot, 750 g, 4,35 € (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 48

Feldsalat mit Ziegenfrischkäse

120 g Feldsalat, 3 Tomaten, 3 Stängel Thymian, 50 g Sonnenblumenkerne, 2 EL flüssigen Honig, 4 Stück Ziegenfrischkäse, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 6 EL Weißweinessig, 8 EL Olivenöl

Blumenkohl-Makkaroni

1 großer Blumenkohl, 20 g Butter, 200 ml Milch, 50 g Schmelzkäse, 2 EL Gouda gerieben, 300 ml Gemüsebrühe, 250 g Makkaroni, 30 g Mehl, Öl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss gerieben, Zitronenschale, etwas Petersilie oder Schnittlauch

Süßkartoffel-Auflauf mit Blauschimmelkäse

3 Kartoffeln, vorwiegend festkochend, 3 Süßkartoffeln, 3 Stück Paprika, 1 Zwiebel, 4 – 5 Knoblauchzehen, 5 EL Olivenöl, 125 g Blauschimmelkäse

Kaki-Buttermilch-Quark-Schaum

4 Stück Kaki, 400 ml Buttermilch, 300 g Magerquark, 12 g Bourbon-Vanillezucker, 12 g Schokoraspen

Rezeptvorschläge für die KW 47

19. bis 23. November 2018

Zutaten

350 g Reis, 1 Zwiebel, 150 g Erbsen, 1 kleines Glas Mais, 1 Broccoli, Olivenöl, 1 – 1,5 l Gemüsebrühe

Broccoli Risotto

Zwiebeln in Scheiben schneiden und im Öl zusammen mit dem Reis andünsten. Die Brühe hinzufügen und ungefähr 10 Minuten garen. Jetzt den geputzten, vorgegarten Broccoli, die Erbsen und den Mais hinzufügen und solange kochen bis der Reis weich ist.

Broccoli Auflauf

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Broccoli putzen und in kleine Röschen teilen. Kartoffelscheiben in reichlich kochendem Salzwasser 5 Minuten vor garen, Broccoli hinzufügen und 3 Minuten mit garen. Das Gemüse gut abtropfen lassen. Den Käse fein würfeln. Milch und Eier verquirlen und mit Salz, Muskat und Cayennepfeffer kräftig würzen. Eine Auflaufform einfetten. Kartoffeln und Broccoli salzen und pfeffern. Mit Tomatenstücken und Käsewürfeln vermischen, in die Auflaufform füllen. Mit der Eiermilch begießen. Den Auflauf im Ofen (Mitte) 25 Minuten überbacken, bis die Masse gestockt ist

Rote Bete Nudeln

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

Rote Bete waschen, schälen und in dünne Stifte schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig anbraten. Rote Bete dazugeben und mitdünsten, bis sie vom Öl überzogen ist. Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten bissfest garen. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Nudeln darin kochen. Rote Beete-Gemüse mit Meerrettich, saurer und süßer Sahne vermengen und nochmals mit Salz abschmecken. Nudeln gut abtropfen lassen und sofort mit dem Gemüse vermischen.

Gerollte Aubergine

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

Die Aubergine längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese im verquirlten Ei (nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen) wenden und in etwas Öl anbraten. Schmand, Salatcreme und den Knoblauch miteinander verrühren und auf den gebratenen Auberginenscheiben verteilen. Jeweils eine Tomatenscheibe auf die Auberginenscheiben legen und nun einrollen. Falls es nicht halten sollte, kann man sich mit einem Zahnstocher behilflich sein. Das Ganze kann man warm oder kalt essen.



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.