

Kistenvorschau für die KW 02

Für die KW 02 (7. bis 11. Januar 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Kürbis Hokkaido (Demeter Eichwald Hof Förster)
- Staudensellerie
- Paprika rot
- Cherrytomaten
- Äpfel (Deutschland)
- Orangen

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

Das Brot der Woche:

- Sonnenblumenbrot, 750 g, 3,40 € (Bioland-Bäckerei Kaiser)



Liebe Kunden,

wir wünschen Ihnen ein gesundes, glückliches 2019!

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW 02

Gedünstetes Möhrengemüse (2 Portionen)

500 g Möhren, 1 Zwiebel, ½ Bd. Petersilie glatt, 1 EL Butter, 2 TL Zitronensaft, 1 Pr. Zucker, Pfeffer und Salz

Kürbispfanne

1 Kürbis Hokkaido, 1 Paprika, 2 Möhren, 1 Stange Lauch, 2 Stängel Staudensellerie, 2 Tomaten, 1 mittel große Zwiebel, 3 EL Sonnenblumenöl, 1 Gemüsebrühewürfel, 2 EL Weißweinessig, 1 EL Rosmarinnadeln, 2 EL Butter, 2 EL frischgehackte Kräuter

Gefüllte Cherrytomaten mit Schafskäse

650 g Cherrytomaten, 1 Zehe Knoblauch, ½ TL Thymian, 175 g Schafskäse, 100 g Sahne, 100 ml Olivenöl, 75 g grüne Oliven, Pfeffer

Arme Ritter mit Orangen

2 Orangen, 2 Eier, 200 ml Milch, 2 EL Butterschmalz, 2 Scheiben Weißbrot (altbacken), 7 EL Zucker

Rezeptvorschläge für die KW 01

31. Dezember 2018 bis 04. Januar 2019

Zutaten

1 Stange Lauch, 250 ml Sahne oder Sojasahne, 150 ml Gemüsebrühe, 1 EL Sahne-Schmelzkäse, 1 EL Öl von sonnengetrockneten Tomaten, 100 g getrocknete Tomaten in Öl, Salz, Pfeffer, Basilikum, Kräuter der Provence, 400 g Vollkornnudeln

300 g Pastinaken, 300 g Broccoli, 150 g Hirse, 2 EL Öl, 400 ml Gemüsebrühe, 2 Zwiebeln, 250 g Quark, 4 Eier, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1 EL Butter, 75 g Parmesan, 2 EL gehackte Petersilie

1 Chinakohl, 1 l Gemüsebrühe, 125 ml Schlagsahne, 100 g Gouda, 100 g Haferflocken, 1 Stck. gehackte Knoblauchzehe, 1 Bund gehackte Petersilie, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer

3 Stk. Birnen, 1 TL abgeriebene Zitronenschale, 125ml Milch, 4 Eier, 1 Päckchen Vanillezucker, 60 g Zucker, 1 weiterer EL Zucker, 125 g Mehl, Butter, Prise Salz

Lauch-Vollkorn-Nudeln

Den Lauch waschen und vierteln. Dann in feine Streifen schneiden. Öl von den sonnengetrockneten Tomaten in eine Pfanne geben und erhitzen. Den Lauch darin anschwitzen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. 1–2 Minuten köcheln lassen und dann mit der Sojasahne aufgießen. Den EL Schmelzkäse hinzugeben. 5 Minuten köcheln lassen. Die Tomaten fein schneiden und zu dem Lauch geben. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken. Nudeln in Salzwasser gar kochen und abgießen. Die fertig gekochten Nudeln am besten durch die Soße durchschwenken, damit diese die Soße etwas aufsaugen können.

Pastinaken-Hirse-Auflauf

Zubereitung: Die Hirse abspülen und in 1 EL Öl andünsten. Die Gemüsebrühe dazugeben. Das Ganze aufkochen und im geschlossenen Topf bei geringer Hitze etwa 10 Minuten garen. Anschließend etwa 20 Minuten ohne Hitzezufuhr quellen lassen. Die Zwiebel würfeln. Die Pastinaken schälen und würfeln. Den Broccoli putzen, in kleine Röschen zerteilen und die Stiele in feine Würfel schneiden. Die Zwiebeln in dem restlichen Öl glasig dünsten, dann das zerkleinerte Gemüse dazugeben und mitdünsten. Die ausgequollene Hirse mit dem Quark und den Eiern verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Anschließend die Hirse und die Gemüsemasse abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten. Die oberste Schicht mit Parmesan und Petersilie bestreuen und das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 20 Minuten überbacken.

Chinakohl mit Käsekruste

Den Chinakohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Chinakohl in etwas Salzwasser zwei Minuten dünsten. Abtropfen lassen und mit der Schnittstelle nach oben in eine gefettete Auflaufform legen. Die Schlagsahne kurz aufkochen lassen, die Haferflocken hinzufügen und kurz ziehen lassen. Den Knoblauch zusammen mit dem Käse und der gehackten Petersilie hinzufügen. Die Masse mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer kräftig würzen und auf dem Chinakohl verteilen. Mit der Gemüsebrühe angießen und dann den Chinakohl im vorgeheizten Backofen bei 220 °C etwa 25 Minuten gratinieren.

Birnenschmarrn (2 Portionen)

Die Birnen schälen, halbieren und Kerngehäuse entfernen, in Stücke schneiden. Ein Stückchen Butter in der Pfanne zerlassen. 1 EL Zucker dazugeben und die Birnen bei mittlerer bis hoher Hitze dünsten, bis sie karamellisieren, dabei ab und an wenden. Die Eier trennen. Das Mehl mit dem Eigelb, Zitronenschale, Salz, Vanillezucker, der Hälfte des Zuckers und Milch zu einem glatten Teig verrühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Birnen aus der Pfanne nehmen und Pfanne ausputzen. Wieder ein Stückchen Butter in der Pfanne zerlassen. Den Teig in die Pfanne gießen, und die Birnen darauf verteilen. Von unten goldbraun backen, dann wenden und zerzupfen. Mit dem restlichen Zucker bestreuen und ganz kurz unter den Backofengrill, bis der Zucker karamellisiert ist.



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.