

## Kistenvorschau für die KW 50

Für die KW 50 (10. bis 14. Dezember 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- **Grünkohl (Bioland Hof Morgentau, Demeter Hof Förster)**
- **Möhren, Neue Ernte (Deutschland)**
- **Shii Take (Deutschland)**
- **Zucchini (Spanien)**
- **Kohlrabi (Italien)**
- **Äpfel (Deutschland)**
- **Orangen (Spanien)**

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

Das Brot der Woche:

- **Hessen Laib, 1000 g, 3,95 € (Bäckerei Kaiser)**

### Unser Weihnachtsangebot



Liebe Kunden,

jetzt noch schnell bestellen. Sie finden alle Informationen zu unserem Angebot im aktuellen Flyer oder online unter der Rubrik „**Edles für die Festtage**“.

Wenn Sie Fragen haben oder bestellen möchten, sprechen Sie uns gerne an!

Ihr NOVUM-Team

## Rezeptvorschau für die KW 50

### Grünkohl Pesto

125 g Grünkohl, 2 Zehen Knoblauch, 125 g Petersilie, 125 ml Olivenöl, 100 g Sonnenblumenkerne, 1/2 Zitrone, Salz, Pfeffer, ggf. Parmesan

### Shii Take Salat mit Walnussöl

400 g Feldsalat, 150 g Shii Take, 1/2 Zitrone, 8 EL Walnussöl, etwas Öl, Salz und Pfeffer

### Orangen-Möhren-Suppe

4 Orangen, 1 kg Möhren, 1 Gemüsezwiebel, 1 Stück Ingwer, 4 Zehen Knoblauch, 2 EL Olivenöl, 4 Kartoffeln, 200 g Sahne, 200 g Creme fraiche, 2 L Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 Bund Thymian, 1 Prise brauner Zucker, 3 EL Kürbiskerne oder Haselnüsse nach Bedarf, etwas Chili, Orangenabrieb

### Zucchini Pommes

4 Zucchini, 3 EL Mehl, 75 g Vollkorn Paniermehl, 35 g geriebenen Parmesan, 1 TL italienische Kräuter Mischung, 2 Eier, Salz, Pfeffer

## Rezeptvorschläge für die KW 49

03. bis 07. Dezember 2018

### Zutaten

Wirsing, 2 Möhren, 2 Kartoffeln, 1½ L Gemüsebrühe, 1 TL Curry, 1 EL Butter, 1 Knoblauchwurst, Salz, Pfeffer, 2 Zweige Selleriekraut

750 g Steckrüben, 125 ml Sahne, 2 Eier, 1 TL Honig, Pfeffer, Salz, Muskat, 100 g geh. Haselnüsse, 4 EL Mehl, 3 EL Saure Sahne, 2 EL Zitronensaft, 3 EL Meerrettich frisch ger., Salz, Curry

1–2 Fenchelknollen, 2–3 Möhren, 2 Eier, 200 ml Gemüsebrühe, 150 ml Milch, 4 EL Kräuterfrischkäse, 4 EL saure Sahne, 2 TL Dill getr., Pfeffer, Kräutersalz, Butter für die Form, ca 100 g Gouda

3 Äpfel, 40 g Haselnüssen gehackt, 90 g Johannisbeergelee, 100 g Mascarpone, Butter, Zitronensaft, 1 Vanilleschote, 1 Pck. Vanillezucker, ¼ L Milch, 1 Pck. Vanillesaucenpulver

### Wirsingsuppe mit Curry

Kohlblätter in Streifen, Geschälte Möhren, Kartoffeln und Knoblauchwurst in Scheiben schneiden. 1,2–1,5 l Gemüsebrühe aufkochen, Kartoffeln und Möhren 3 Min. köcheln lassen, dann den geschnittenen Wirsing dazugeben. In einer Pfanne die Wurstscheiben scharf anbraten und zum Gemüse geben. In der gleichen Pfanne Butter erhitzen, darin den Curry anschwitzen, ebenfalls zur Suppe geben.

### Steckrübenauflauf mit Meerrettichsauce

Steckrüben waschen, schälen und Würfeln, 250 ml Salzwasser zu Kochen bringen, Steckrübenwürfel ca. 20 Min. darin Garen. Kochwasser abgießen und auffangen. Die Würfel in eine gefettete Auflaufform geben. Sahne mit Honig und Eier verquirlen und mit Muskat, Salz, Pfeffer abschmecken. Sahnegemisch über die Steckrüben gießen, mit gehackten Haselnusskernen bestreuen. Bei 200 ° C ca. 20 Min. im Ofen garen. Steckrübenwasser mit Milch auf ½ L auffüllen. Das Mehl gut unterrühren, die Soße unter ständigem Rühren zum Kochen bringen, einkochen lassen und vom Herd nehmen. Saure Sahne, Zitronensaft und Meerrettich unterziehen, mit Curry und Salz abschmecken.

### Fenchel und Möhren überbacken

Die Fenchelknollen putzen, vierteln und längs in dünne Streifen schneiden. Die Möhren in Scheiben schneiden. In der Gemüsebrühe beides bissfest garen. Für den Guss Ei, Milch, Kräuter-Frischkäse und die saure Sahne verrühren. Mit Dill, Pfeffer und Kräutersalz würzen. Die Fenchelstreifen und Möhrenscheiben in eine mit Butter eingefettete Auflaufform verteilen. Den Guss darüber gießen. Nach Belieben mit etwas geriebenem Gouda bestreuen. Den Fenchel-Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 ° C um die 30 Min. goldbraun backen.

### Apfel mit Vanillesauce

Die Äpfel gut abwaschen, abtrocknen und Kerngehäuse entfernen. Äpfel mit 1 TL Zitronensaft beträufeln und in eine gefettete Auflaufform setzen. Für die Füllung gehackte Haselnüsse mit Johannisbeergelee verrühren und die Bratäpfel damit füllen. Auf jeden Bratapfel ein kleines Stückchen Butter legen. Backofen auf 175 ° C vorheizen. Bratäpfel auf der mittleren Schiene etwa 40 Min backen, bis die Schale leicht aufplatzt. In der Zwischenzeit ein Päckchen Vanillesaucenpulver mit ¼ Liter Milch verrühren. 100 g Mascarpone darunter mixen, bis eine glatte Sauce entsteht. 1 Vanilleschote der Länge nach aufritzen, das Mark herauskratzen und mit der Vanillesauce verrühren.



**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.