

Kistenvorschau für die KW 51

Für die KW 51 (17. bis 21. Dezember 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- **Feldsalat (Bioland Hof Morgentau, Demeter Eichwaldhof Förster)**
- **Möhren (Deutschland)**
- **Mangold grün (Deutschland)**
- **Rotkohl (Demeter Eichwaldhof Förster)**
- **Schlangengurke**
- **Haselnüsse (Deutschland)**
- **Clementinen (Spanien)**

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

Das Brot der Woche:

- **Kaiser Kruste, 750 g, 3,60 € (Bäckerei Kaiser)**

Liebe Kunden,

bitte beachten Sie, dass in der Weihnachtswoche (**KW 52**) **keine Auslieferung** stattfindet. Ab KW 1 im neuen Jahr 2019 sind wir wieder für Sie da. Wegen des Feiertages beliefern wir Sie **in der Neujahrswoche einen Tag später als gewohnt**.

Wir wünschen Ihnen eine schöne, erholsame und vor allen Dingen besinnliche Weihnachtszeit.

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW 51

Feldsalat mit Walnüssen und Feta

200 g Feldsalat, 1 Zwiebel, 400 g Kartoffeln festkochend, 80 g Walnuskerne, 200 g Feta, 150 ml Gemüsebrühe, 6 EL Essig mild, 4 EL Walnussöl, 1 Prise Zucker, Pfeffer aus der Mühle, Salz

Rotkohl klassisch

1 kg Rotkohl, 50 g Butterschmalz, 1 Zwiebel, 2 säuerliche Äpfel, 1 Lorbeerblatt, 2 Stk. Nelken, 2 EL Essig, 2 TL Mehl, 1 EL Zucker, 1/4 l Wasser, Salz

Mangold-Ricotta-Lasagne

700 g Mangold, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 1 TL Basilikum, 1 Dose Tomatenstücke, 80 g Parmesan gerieben, 80 g Mozzarella gerieben, 300 g Ricotta, 120 ml Milch, 3 EL Olivenöl, 10 Lasagneplatten, 1/2 TL Chiliflocken, Salz

Spekulatius-Mandarinen-Quark-Creme

6 Clementinen, 250 g Quark 20 % fettgehalt, 250 ml Schlagsahne, etwas Milch, 2 Pck. Vanillezucker, 50 g braunen Rohrzucker, 8 Stück Spekulatius

Rezeptvorschläge für die KW 50

10. bis 14. Dezember 2018

Zutaten

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

400 g Feldsalat, 150 g Shiitake, 1/2 Zitrone, 8 EL Walnussöl, etwas Öl zum Anbraten, Salz und Pfeffer

4 Orangen, 1 kg Möhren, 1 Gemüsezwiebel, 1 Stück Ingwer, 4 Zehen Knoblauch, 2 EL Olivenöl, 4 Kartoffeln, 200 g Sahne, 2 l Gemüsebrühe, 200 g Crème fraîche, Salz, Pfeffer, 1 Bund Thymian, 1 Prise brauner Zucker, 3 EL Kürbiskerne oder Haselnüsse, nach Bedarf etwas Chili, Abrieb einer Orange

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

Grünkohl Pesto

Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in der Pfanne rösten. Den gewaschenen und gezupften Grünkohl in einen Mixer (alternative Küchenmaschine) geben. Mit einem Teil des Olivenöls zerkleinern. Anschließend Petersilie, Knoblauch, Saft von einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer und den Rest des Olivenöls dazugeben. Alles zusammen mixen. Nun die gerösteten Sonnenblumenkerne dazugeben und kurz vermischen. Schmeckt auch hervorragend mit Parmesan.

Shiitake Salat mit Walnussöl

Die Pilze mit einem Tuch säubern und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Pilze darin braten. Dazu den Zitronensaft geben und mitbraten. Das gibt den Pilzen einen feinen Geschmack. Wenn die Pilze leicht braun gebraten sind, abkühlen lassen. Den Feldsalat putzen und auf Tellern anrichten. Die Pilze dazugeben und nach Geschmack Walnussöl darüber träufeln. Zum Schluss noch etwas salzen und pfeffern. Dazu schmeckt ein frisches Baguette.

Orangen-Möhren-Suppe

Die Zwiebel, den Ingwer und die Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und in heißem Olivenöl anschwitzen. Die geschälten und klein geschnittenen Kartoffeln und Möhren hinzufügen. Die Möhren mit einer guten Prise braunem Zucker bestäuben und alles unter Rühren glasig anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und etwa eine halbe Stunde köcheln. Anschließend pürieren. Von 2 Orangen einige Zesten abziehen, von den anderen beiden Orangen die Schale fein abreiben. Anschließend alle Orangen auspressen. Nun die Sahne und den Saft der Orangen hinzufügen. Noch einmal pürieren und nicht mehr kochen lassen. Mit Pfeffer, Salz, Chili, Thymian und der geriebenen Orangenschale abschmecken. Die Kürbiskerne für das Topping (ersatzweise Haselnüsse) in einer Pfanne vorsichtig anrösten. Die Suppe auf Teller füllen und dann mit einem Klecks Crème fraîche anrichten. Darüber das Topping und als Dekoration etwas Thymian und die Orangenzesten streuen.

Zucchini Pommes

Für die Gewürzmischung wird das Paniermehl mit dem Parmesan und der italienischen Kräutermischung in einer Schüssel vermengt und dann die Mischung beiseitestellen. Eier mit Pfeffer und Salz in einer weiteren Schüssel verquirlen und ebenfalls beiseitestellen. Den Backofen auf 200 °C Umluft erwärmen. In eine dritte Schüssel das Mehl geben und dann die Zucchini in Stifte schneiden. Zum Schluss die Zucchini in Stifte panieren, dazu diese erst in Mehl, dann in Ei und dann in der Gewürzmischung wälzen. Alle Sticks auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, oder mehrere, geben und ca. 20 Minuten goldbraun backen.



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.