

Kistenvorschau für die KW 03

Für die KW 03 (14. bis 18. Januar 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- **Grünkohl (Demeter Eichwald Hof Förster)**
- **Möhren (Deutschland Bioland)**
- **Kohlrabi**
- **Auberginen**
- **Clementinen**
- **Äpfel (Bioland Hof Speth)**
- **Walnüsse (Obsthof Goldener Grund)**

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

Das Brot der Woche:

- **Kasteler Brot , 1 000 g, 3,49 € (Bäckerei Kaiser)**

Liebe Kunden,

– **NEU IM SORTIMENT**–

unter dieser Rubrik finden Sie in unserem Online-Shop tolle neue Produkte, die wir für Sie in unser Sortiment aufgenommen haben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW 03

Gnocchi-Rote-Bete-Pfanne mit Grünkohl

200 g Grünkohl, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 500 g rote Bete geschält und gegart, 1 Pck. Frische Gnocchi (Kühlregal), 100 g Ziegenfrischkäse, 50 g Butter, 20 g Pinienkerne, Muskatnuss, Pfeffer und Salz

Kohlrabi-Kresse-Suppe

2–3 Stück Kohlrabi, 1 Zwiebel, 1 Kresse, 4 EL Butter, 2 Scheiben Toastbrot, 125 g Crème fraîche, 3 TL Gemüsebrühe, 1 EL Mehl leicht gehäuft, Paprika edelsüß, Zucker, Pfeffer, Salz

Auberginen mit Kartoffel-Knoblauch-Mus

2 Auberginen, 500 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 Stiele Thymian, 1 Dose Tomaten (850 ml), 1 Lorbeerblatt, 3 EL Parmesan gerieben, 125 g Mozzarella, 100 ml Milch, 5 EL Olivenöl, 1 EL Pinienkerne, weißer Pfeffer, Salz

Dessert Vanille-Walnuss (3 Portionen)

150 g Walnüsse, 350 g Magerquark, 100 g Mascarpone, 100 ml Schlagsahne, 100 ml Ahornsirup oder Honig, 2 Messerspitzen. Zimt, 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker, Butter, Zucker

Rezeptvorschläge für die KW 02

07. bis 11. Januar 2019

Zutaten

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

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

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

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

Gedünstetes Möhregemüse (2 Portionen)

Die Zwiebel fein würfeln. 500 g Möhren schälen und schräg in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Min. anschwitzen, bis sie glasig sind. Möhren und 1 Prise Zucker zugeben, 2 Min. mitdünsten und salzen. 4 EL Wasser zugießen und die Möhren zugedeckt 8–10 Min. garen. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Möhren nun mit Salz, Pfeffer und 1–2 TL Zitronensaft würzen, die Petersilie untermischen und warm servieren.

Kürbispfanne

Das Gemüse putzen waschen. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen und in 1cm große Stücke schneiden. Die Möhren in dünne Scheiben hobeln. Den Kürbis schälen, das weiche innere herausnehmen und das Kürbisfleisch würfeln. Den Lauch in schmale Ringe, den Sellerie in Streifen schneiden, das Selleriegrün aufheben. Das gesamte Gemüse mischen. Die Zwiebeln schälen, vierteln, in Streifen schneiden und in 1 EL Olivenöl glasig braten. Die Gemüsemischung, den zerbröckelten Brühwürfel, 2 EL Öl, den Weißweinessig und den gehackten Rosmarin dazugeben. Das Gemüse in der geschlossenen Pfanne bei schwacher Hitze etwa 15 Min. garen. Es soll knackig bleiben. Die Tomaten in große Würfel schneiden, dabei den Stielsatz entfernen. Die Würfel zum Gemüse geben und 5 Min. ziehen lassen. Das Selleriegrün fein schneiden, mit der Brühe und der Butter unter das Gemüse rühren. Mit den Kräutern bestreuen.

Gefüllte Cherrytomaten mit Schafskäse

Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken. So viel Sahne unterrühren, bis eine spritzfähige Creme entsteht. Knoblauch schälen, durch die Presse drücken und unterrühren. Mit Pfeffer würzen. Tomaten putzen, waschen und einen Deckel abschneiden. Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen. Käsecreme in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen. Tomaten damit randvoll füllen. Tomaten und Thymian eine Schale geben. Mit Öl beträufeln und gut durchziehen lassen. Mit Oliven anrichten.

Arme Ritter mit Orangen

2 Orangen waschen und trocknen. Von der Schale 3 TL fein abreiben und in einem tiefen Teller mit 6 EL Zucker mischen. Orangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Haut mitentfernt wird. Die Fruchtfleits zwischen den Trennwänden herausschneiden. Den Saft dabei auffangen und die Orangenreste gut ausdrücken. 2 Eier, 200 ml Milch und 1 EL Zucker in einem tiefen Teller mit einer Gabel kräftig verquirlen. 1–2 EL Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. 2 dicke Scheiben Weißbrot jeweils von beiden Seiten gut in die Eiermilch eintauchen, bis diese ganz aufgesogen ist. Brote anschließend im heißen Butterschmalz anbraten und auf jeder Seite bei mittlerer Hitze – 8 Min. goldbraun braten. Die Brotscheiben kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, diagonal halbieren und im Orangenzucker wenden. Mit den Orangenfilets und Orangensaft servieren.



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.