

Kistenvorschau für die KW 05

Für die KW 05 (28. Januar bis 01. Februar 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Schwarzwurzeln
- Weißkohl (Bioland Hof Ohlig)
- Fenchel
- Rote Bete (Demeter Eichwald Hof Förster)
- Äpfel (Bioland Hof Speth)
- Orangen

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

Das Brot der Woche:

- Kraft Ballast, 750 g, 3,86 € (Bäckerei Kaiser)

Liebe Kunden,

– NEU bei NOVUM –

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 05

Möhren-Schwarzwurzel-Curry

750 g Schwarzwurzeln, 400 g Möhren, 1 Bd. Lauchzwiebeln, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 150 g Schlagsahne, 3 EL Essig, 3 EL Mehl, 2 TL Currygewürz, 2 TL Gemüsebrühe, 2 EL Öl, etwas Zitronensaft, Pfeffer und Salz

Fenchel in Milch

4 Stück Fenchel, 50 g Parmesan gerieben, 500 ml Milch, 50 g Butter, 1 TL Zucker, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer

Rote Bete-Apfel-Suppe

4 Rote Bete, 1 Apfel, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 100 ml Apfelsaft, 750 ml Gemüsebrühe, Olivenöl, Pfeffer, Salz, Meerrettich aus dem Glas, 4 EL Crème fraîche

Apfelkrapfen

2 kleine Äpfel, 2 Eier, 60 g Quark, etwas Zitronensaft, 1 Pk. Vanillepuddingpulver, 1 TL Backpulver, 70 g Mehl, 40 g Zucker, 1 Pr. Salz, Zimt, Puderzucker, Butterschmalz zum Ausbacken

Rezeptvorschläge für die KW 04

21. bis 25. Januar 2019

Zutaten

1 große Sellerie, 4 mittelgroße Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 125 g. Butter

600 g Knollensellerie, Salz und Pfeffer, 1 EL Zitronensaft, 250 g Möhren, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 100 ml Gemüsebrühe, 75 g Frischkäse, 75 g Emmentaler, 150 g Vollkornsemmelbrösel, 2 EL Sesamsamen, 2 Eier, 100 g Weizenvollkornmehl, 3 EL Öl oder Kokosfett, 2 EL gehackte Petersilie

500 g Mangold, 2 Schalotten, 2 EL Butter, Salz, Pfeffer, Muskat, 200 ml Gemüsebrühe, 80ml Crème fraîche, 1 Eigelb

6 Lasagneblätter, 20 g Butter, 1 Frühlingszwiebel, 20 g Mehl, 250 ml Milch, 100 g Champignon, 2 Möhre 1 EL Öl, 1 kleine Dose Tomatenpüree, Meersalz, frischen schwarzen Pfeffer, Oregano, 2 EL geriebenen Parmesan

Sellerie-Püree

Den Sellerie schälen, in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Zusammen in Gemüsebrühe weich kochen lassen. In einem großen Sieb abgießen. Den Sellerie zusammen mit den Kartoffeln durch die Kartoffelpresse geben. Die Butter in die heiße Masse geben, wärmen. Fertig. Das Selleriepüree kann wie Kartoffelpüree verwendet werden. Sehr gut im Geschmack.

Sellerietaler mit Möhrensoße

Den Sellerie schälen und in 1 bis 2 cm dicke Scheiben schneiden. Diese in etwas Salzwasser etwa 10 Minuten bissfest garen. Die Scheiben dann herausnehmen, abtropfen lassen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Für die Soße die Möhren und Zwiebel fein würfeln und in der Butter andünsten. Die Brühe angießen und alles im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen. Die Möhren anschließend pürieren und den Frischkäse darunter rühren. Mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und bis zur Weiterverwendung warm halten. Den Käse fein reiben und mit den Semmelbröseln sowie dem Sesam mischen. Die Eier verquirlen. Die Selleriescheiben zunächst im Mehl und dann in den Eiern wenden. Überschüssiges Ei abtropfen lassen. Sie dann von beiden Seiten in der Käse-Sesam-Panade panieren, dabei die Panade fest andrücken. Das Öl oder Fett in einer Pfanne erhitzen und die panierten Selleriescheiben darin von beiden Seiten goldgelb braten. Die Petersilie unter die Möhrensoße rühren und diese zusammen mit den Sellerietalern servieren. Dazu passt: Kräuterquark, Remouladensoße, Gemüse mit Soße, Salat

Pfannengold in Soße

Den Mangold putzen, die Blätter von den Stielen trennen, waschen und sowohl die Blätter als auch die Stiele in Streifen schneiden. Die Schalotten pellen und fein hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Die geschnittenen Mangoldstiele dazugeben ca. 3–4 Minuten. dünsten lassen bevor die Mangoldblätter dazugegeben werden. Alles nochmals 6–8 Minuten dünsten. Wenn der Mangold bissfest ist, das Wasser abgießen. Die Crème Fraiche in Schale mit dem Eigelb verquirlen, unter den Mangold rühren und ca. 2–3 Minuten durchziehen lassen (nicht mehr kochen). Mit den Gewürzen den Mangold abschmecken und servieren.

Champignon-Lasagne

Backofen auf 180 ° C, Umluft vorheizen. Butter in einem Topf zerlassen, Frühlingszwiebel darin andünsten. Mehl zugeben und ein wenig durch schwitzen lassen, unter rühren mit der Milch ablöschen. Die Sauce würzen und einige Minuten köcheln lassen. Champignons und Möhren waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse anbraten. Tomatenpüree mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Alle Zutaten in eine feuerfeste, gebutterte Form schichten, beginnend mit Tomatenpüree, darauf Lasagneblätter, Bechamelsauce, Champignons/Möhren, wiederholen und mit Bechamelsauce abschließen. Parmesan auf die letzte Schicht geben und im Backofen ca. 30 Minuten 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.