

Kistenvorschau für die KW 06

Für die KW 06 (04. bis 08. Februar 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- **Möhren (Deutschland)**
- **Lauch (Demeter Eichwald Hof Förster)**
- **Süßkartoffeln**
- **Rettich schwarz (Deutschland)**
- **Cherrytomaten**
- **Äpfel (Bioland Hof Speth)**
- **Clementinen**

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

Das Brot der Woche:

- **Roggenbrot, 1000 g, 3,49 € (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 06

Lauch Quiche mit Feta

700 g Lauch, 1 Bd. Petersilie, 200 g Mehl, ½ TL Backpulver, 1 TL gem. Kümmel, 150 g Quark, 4 EL Milch, 3 EL Öl, 150 g Sauerrahm, 2 Eier, 100 g Feta, Salz und Pfeffer, Paprikapulver, Muskat, etwas Öl

Ofensüßkartoffel mit mediterraner Füllung

4 Süßkartoffeln, 50 g schwarze Oliven, 100 g getrocknete Tomaten, 100 g Feta, 1 Bd. Petersilie, 1 Bd. Oregano, Pfeffer, 500 g Quark, etwas Milch

Omelett mit Cherrytomaten und Pesto

5 Stk. Cherrytomaten, 5 Eier, 3 Stk. Frühlingszwiebeln, ½ Bd. Basilikum, 2 EL Pesto grün, 3 EL Milch, 1 Kugel Mozzarella, 3 Stk. Getrocknete Tomaten, 1 EL Öl, Salz und Pfeffer

Clementinen-Joghurt

4 Stk. Clementinen, 1 Stück frischer Ingwer (ca. 40 g), 2 Stiele frische Minze, 4 TL flüssiger Honig, 600 g Naturjoghurt

Rezeptvorschläge für die KW 05

28. Januar bis 01. Februar 2019

Zutaten

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

Möhren-Schwarzwurzel-Curry

1 l Wasser, Essig und 1 EL Mehl in einer Schüssel verrühren. Schwarzwurzeln unter kaltem Wasser kräftig bürsten. Schälen, waschen und sofort in das Essig-Mehl-Wasser legen (sonst werden sie braun). Lauchzwiebeln putzen, waschen und in schräge Ringe schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln. Möhren schälen, waschen und würfeln. Schwarzwurzeln in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und vorbereitetes Gemüse im heißen Öl ca. 5 Minuten dünsten. Mit Curry und 2 EL Mehl bestäuben, anschwitzen. Ca. ½ l Wasser, Sahne und Brühe einrühren, aufkochen und zugedeckt 8–10 Minuten köcheln. Dabei immer wieder rühren. Abschmecken. Dazu schmeckt Reis.

Fenchel in Milch

Fenchel waschen, halbieren, den Strunk rausschneiden und den Fenchel in Viertel aufschneiden. In einer ausreichend großen Pfanne den Fenchel im Olivenöl anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Pfanne mit einem Küchentuch auswischen und den Zucker bei niedriger Temperatur darin schmelzen bis er goldbraun ist. Sofort vom Herd nehmen, Butter und Fenchel dazugeben und schnell mit Milch ablöschen. Vorsicht: der Zucker verbrennt sehr leicht und wird dann ungenießbar! Fenchel ca. 15 Minuten in der Milch schmoren lassen, bis er bissfest ist. Die Milch dickt beim Kochen leicht ein. Das Gemüse mit der Milch in eine Auflaufform geben und mit dem Parmesan gratinieren.

Rote Bete-Apfel-Suppe

Die Rote Bete gut unter fließendem Wasser schrubben. Dann schälen und klein würfeln. Apfel waschen, entkernen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein hacken, dann in etwas Olivenöl für 2–3 Minuten glasig dünsten. Die Rote Bete- und Apfelwürfel dazu geben, mit Apfelsaft und Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Bete fertig gegart ist. Kurz abkühlen lassen, dann die Suppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Meerrettich unter die Crème fraîche rühren und je einen Klecks auf die angerichteten Suppenteller geben. Schmeckt gut mit frischem Baguette.

Apfelkrapfen

Eier mit Zucker schaumig rühren, dann das mit Backpulver vermischte Mehl, Puddingpulver, Salz, Zitronensaft, Quark einrühren. Apfel mit Schale grob raspeln und unterheben. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen, dann gleich etwas Hitze reduzieren, je einen gehäuften Esslöffel Teig hinein geben und von beiden Seiten backen. Die fertigen Apfelkrapfen auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Zucker/Zimt bestreuen. Schmeckt gut zu Vanilleeis.

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

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

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



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.