

# Wocheninfo

## Kistenvorschau für die KW 14



Für die KW 14 (01. bis 05. April 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Möhren (Deutschland)
- Bärlauch (Deutschland)
- Steinchampions (Deutschland)
- Fenchel
- Broccoli
- Schnittlauch (Deutschland)
- Äpfel (Bioland Hof Speth)
- Bananen

Das Brot der Woche:

- Sonnenblumenbrot, 750 g, 3,40 € (Biobäckerei Kaiser)

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

Liebe Kunden,

– LIEFERTAGVERSCHIEBUNG –



bitte beachten Sie, dass es in den Osterwochen (KW 16/KW17) und der ersten Mai-Woche (KW 18) zu Liefertagverschiebungen kommt. Fällt ein Feiertag vor oder auf Ihren Liefertermin, so verschiebt sich die Anlieferung um einen Tag nach hinten. Bitte bestellen Sie im Onlineshop zu Ihrem regulären Liefertermin.

Ihr NOVUM Team

## Rezeptvorschau für die KW 14

### Bärlauch Risotto

100 g Bärlauch, 250 g Rundkornreis, 150 g Ziegenfrischkäse, 50 ml Sahne, ca. 250 ml Gemüsebrühe, 150 ml Weißwein, 4 Schalotten, 3 EL Olivenöl, 1 – 2 Safranfäden, Salz, Pfeffer

### Pilzragout mit Käsepolenta

500 g Champions, 100 g Polenta, 1 Zwiebel, 3 Zweige frischen Thymian, 3 Stiele glatte Petersilie glatt, 500 ml Gemüsebrühe, 5 EL trockener Weißwein, 3 EL Olivenöl, 2 EL Crème Fraîche, 30 g geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer

### Broccoliauflauf mit Schafskäse

1200 g Brokkoli, Salz, 250 g Schlagsahne, 75 g Schafskäse, 2 EL Walnüsse, gehackt, Pfeffer, 1 Bund Schnittlauch

### Apfel-Keks-Dessert

4 Äpfel, 100 g Kekse, 50 g Butter, Saft zweier Zitronen, 4 EL Ahornsirup, etwas Zimt, 2 Eier, 2 EL Puderzucker, 50 g gehackte Mandeln, 50 g Schokolade

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.



## Zutaten

400 g Möhren, 1 Schalotte, 200 g Frischkäse, 100 ml Milch, 1 Zitrone, 2 EL Rapsöl, 200 g Spaghetti, Parmesan, Salz, Pfeffer

1 Aubergine, 150 kernige Haferflocken, 2 Eier, 200 g Feta, 6 EL Olivenöl, 1 EL Sesam, Semmelbrösel, Petersilie, Salz, Pfeffer

700 g Tomaten, 70 g Tomatenmark, 2 Pellkartoffeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 30 g Butter, 1 TL Kräutersalz, 1 TL Zucker, 1 EL Pizzagewürz, 500 g Gemüsebrühe, 100 g Crème Fraîche, Basilikum, Petersilie

1 Salatgurke, 500 g griechischer Joghurt, 3 Zehen Knoblauch, Dill, Salz, Pfeffer

## Möhren Bolognese

Die Möhren schälen in sehr kleine Würfel schneiden, Schalotte abziehen und fein hacken. Das Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Schalotte dünsten. Dann die Karotten dazugeben und etwa 10 Minuten braten. Den Frischkäse mit der Milch glattrühren und in die Pfanne geben. Die Zitrone waschen, Schale abreiben, den Saft auspressen. Die Bolognese mit der Zitronenschale und dem -Saft würzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spaghetti nach Packungsangabe kochen und mit der Bolognese anrichten. Mit Parmesan bestreuen.

## Auberginen-Bratlinge

Aubergine putzen, raspeln und in 2 EL Olivenöl anbraten. Aubergine und Haferflocken in eine Schüssel geben und mit den Eiern, Sesam und zerbröckeltem Feta verkneten. Alles mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine Kugeln formen und etwas flach drücken und in den Semmelbröseln wälzen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten goldgelb braten.

## Tomatencremesuppe

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein zerkleinern und mit der Butter glasig dünsten. Tomaten zerkleinern und in einem Topf anbraten, Tomatenmark dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen. Pellkartoffeln, Crème Fraîche, Basilikum, Petersilie und die Gewürze zugeben und alles pürieren.

## Tzaziki

Blumenkohl putzen, in Röschen schneiden, waschen und in kochendem Salzwasser 15 – 20 Minuten kochen lassen. Fett zerlassen, Mehl hineinrühren und anschwitzen. Mit  $\frac{1}{4}$  l des Kochwassers, Brühe und Sahne auffüllen und 10 Minuten unter Rühren kochen lassen. Mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken. Eigelb verrühren und unter die Sauce rühren. Sauce über die Blumenkohlröschen geben, Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüber geben.