

## Kistenvorschau für die KW 18

Für die KW 18 (30. April bis 04. Mai 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- **Möhren (Bioland, Deutschland)**
- **Spargel (Bioland-Hof Speth),  
dadurch erhöht sich der Kistenpreis um ca. 5,- €**
- **Topinambur (Bioland-Hof Kohlschütter)**
- **Radieschen (Bioland-Hof Morgentau)**
- **Lauch (Bioland-Hof Förster)**
- **Birnen**
- **Kiwi**

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

Das Brot der Woche:

- **Roggenbrot, 1.000 g, 3,65 € (Bioland-Bäckerei Kaiser)**

### LIEFERTAGVERSCHIEBUNGEN MAI



Liebe Kunden, bitte beachten Sie die Liefertagverschiebungen im Mai. 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 18

### Spargelsuppe

500 g Spargel, 2 l Wasser, 2 EL Salz, 2 EL Zucker, 5 EL Butter, 3 EL Mehl, 1 Schalotte, 200 ml Sahne, Pfeffer, ½ gepresste Zitrone

### Brotaufstrich mit Radieschen und Schnittlauch

200 g Frischkäse, 1 Bund Radieschen, 1 Bund Schnittlauch, ½ TL Salz

### Rucolasalat mit Birnen und Gorgonzola

300 g Rucola, 10 EL Balsamico, 2 Birnen, 200 g Gorgonzola, 4 EL Öl, 6 EL gehackte Walnüsse, Salz, Pfeffer, 4 EL Zucker

### Lauch-Möhren-Gemüse nach Thai Art

4 EL Öl, 6 Möhren, 3 Stangen Lauch, 200 ml Kokosmilch, 200 ml Milch, 400 ml Wasser, 4 TL Gemüsebrühe, 4 Zehen Knoblauch, Pfeffer, Curry, Chilipulver, 200 g Reis

## Rezeptvorschläge für die KW 17

23. bis 27. April 2018

### Zutaten

1 kg Möhren, 250 ml Gemüsebrühe, 1 Zehe Knoblauch, 1 Pr. Curry, 4 Tomaten, 125 ml Milch, 1 Becher Sauerrahm, 250 g Lasagneplatten, 100 g Käse gerieben, Salz, Pfeffer

### Möhrenlasagne

Möhren waschen, schälen. Die ½ der Möhren in grobe Stücke schneiden, in Brühe mit der Knoblauchzehe und einer Prise Curry gar kochen. Restlichen Möhren mit der Gemüsebrühe fein raspeln. Tomaten waschen, in dünne Scheiben schneiden. Backofen auf 200 °C vorheizen. Milch und Sauerrahm zu den Möhren in die Brühe geben, fein pürieren. Eine Auflaufform ausfetten. Abwechselnd Lasagneblätter mit Möhrensauce, Möhrenraspeln und Tomatenscheiben einschichten. Käse über die oberste Schicht Möhrensauce streuen. Lasagne 30–40 Minuten bei ca 180 °C goldbraun backen.

### Spinat und Paprika aus der Pfanne

Spinat putzen und trockentupfen. Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und Paprika darin 1 Minute anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazu geben und ein paar Minuten braten, bis sie weich. Spinat, Salz, Pfeffer und Zucker dazugeben und weitere 1–2 Minuten anbraten, bis der Spinat zusammenfällt und weich ist. Schmeckt super als Beilage.

### Fenchel Risotto

Fenchel putzen und Strunk entfernen. Nun der Länge nach in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Köpfe abschneiden und beiseite stellen. Butter in einem großen Topf geben und bei mittlerer Hitze zerlassen. Zwiebel und Fenchel darin ca. 2 Minuten anbraten. Reis unter ständigem Rühren anbraten, bis der Reis leicht geröstet ist. Eine Tasse Brühe angießen und ständig Rühren, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Die restliche Brühe portionsweise zugießen, dabei ständig Rühren. Das alles sollte ca. 15–20 Minuten dauern. Zuletzt die Sahne, die Hälfte des Parmesans und die Petersilie untermischen und so lange kochen, bis der Reis weich und das Risotto dick und cremig ist. Mit Pfeffer abschmecken. Risotto in 6 Portionsschälchen verteilen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

### Mango Mousse

Das Mangofruchtfleisch (ohne Haut) mit dem Zucker, Zitronensaft und der Prise Salz pürieren. Anschließend die Sahne steif schlagen. In der Zwischenzeit die Gelatine einweichen und kurz in Mikrowelle oder im Topf auflösen. Jetzt die Sahne mit dem Mangopüree vorsichtig vermischen und danach die Gelatine unterrühren. Zum Schluss in Schalen oder Formen stellen, 1 Stunde Kühlschrank und fertig ist ein leckeres Mousse.

500 g Spinat, 1 Paprika, 1 rote Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl, ½ TL Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Zucker

4 Fenchelknollen, 1 mittlere Zwiebel, fein gehackt, 1 EL Butter, 450 g (2 Tassen) Risottoreis (Arborio), 1,6 l (ca. 7 Tassen) heiße Gemüsebrühe, 200 ml Sahne, 30 g frisch geriebener Parmesan, 1 EL getrocknete Petersilie, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

225 g Mango (Fruchtfleisch, püriert), ½ Zitrone (gepresst Saft), 1 EL Zucker, 3 Blatt Gelatine, 150 ml Sahne, ½ Prise Salz



**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](mailto:info@novum-gemueseabo.de) | [www.novum-gemueseabo.de](http://www.novum-gemueseabo.de)  
Unter DE-006-ÖKO-Kontrollstelle sind wir im Kontrollverfahren gemeldet und damit berechtigt, Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau zu vertreiben.