

## Kistenvorschau für die KW 19

Für die KW 19 (07. bis 11. Mai 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- **Möhren (Bioland, Deutschland)**
- **Kohlrabi**
- **Broccoli**
- **Paprika rot**
- **Auberginen**
- **Erdbeeren (Bioland-Hof Frohmader)**
- **Bananen**

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

Das Brot der Woche:

- **Walnussbrot, 750 g, 4,20 € (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 19

### Panierte Auberginen

2 Auberginen, 2 Eier, Paniermehl, Salz, Pfeffer, Margarine

### Broccoli-Strudel

1 Broccoli, 1 Zwiebel, 1 Packung Blätterteig, 2 Eier, 100 g Creme fraiche, 100 g Reibekiste, Kräutersalz, Pfeffer, 1 Ei

### Spaghetti mit Möhren und Paprika

400 g Spaghetti, 500 g Möhren, 2 rote Paprika, 1 Zwiebel, 100 ml Sahne, 6 EL geriebenen Parmesan, 200 ml Gemüsebrühe, Olivenöl, 1 EL Basilikum, Salz, Pfeffer

### Erdbeer-Dessert

400 g Erdbeeren, 300 g Joghurt, 2 EL Erdbeersirup, 100 ml Sahne, 1 TL Zitronensaft, 100 g Zucker, 50 g gemahlene Mandeln

## Rezeptvorschläge für die KW 18

30. April bis 04. Mai 2018

### Zutaten

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

### Spargelsuppe

Spargel schälen und die Enden abzuschneiden. Die Schalen und die Enden werden mit dem Wasser, dem Salz und dem Zucker zu einem aromatischen Sud verarbeitet. Dazu aufkochen und 20 Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen lassen. Wenn der Sud fertig ist, wird er durch ein feines Sieb gegossen und der Spargel darin gekocht. Den Sud dazu noch einmal aufkochen und den Spargel darin bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel 20 Minuten ziehen lassen. Den Spargel herausnehmen und bis auf die Köpfe in kleine Stücke schneiden. In einem anderen Topf die Mehlschwitze zubereiten, dafür die Butter zerlassen, die gehackte Schalotte hinzugeben und dünsten bis sie glasig wird. Wenn es soweit ist, kommt das Mehl dazu und wird unter Rühren eine Minute mit angeschwitzt. Danach alles mit dem Spargelsud ablöschen. Dazu kommt dann noch der klein geschnittene Spargel und wird mit der Flüssigkeit püriert. Zum Schluss noch die Sahne, Pfeffer und frischen Zitronensaft hinzugeben. Als Einlage werden noch die Spargelköpfe in die Suppe gegeben.

### Brotaufstrich mit Radieschen und Schnittlauch

Die Radieschen in kleine Würfel schneiden und den Schnittlauch in kurze Röllchen. Den Frischkäse in eine Schüssel geben und mit den vorbereiteten Zutaten und dem Salz mit einer Gabel vermischen. Vor dem Servieren ca. 3 Stunden im Kühlschrank stehen lassen. Schmeckt am besten zu frischem Baguette oder zu Crackern und Gemüsesticks.

### Rucolasalat mit Birnen und Gorgonzola

Den Zucker in einem kleinen Topf karamellisieren und mit dem Balsamicoessig ablöschen. Die Birne schälen, in Achtel schneiden, und 2 Minuten in der Zucker-Essig-Mischung andünsten. Gleichzeitig den geputzten Rucolasalat auf den Tellern anrichten, die Birnenspalten aus dem Topf nehmen und auf dem Teller garnieren. Zur Soße evtl. noch etwas Essig und Zucker zugeben, Öl hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße über den Salat geben und zum Schluss mit Gorgonzolastückchen und den gehackten Walnüssen dekorieren.

### Lauch-Möhren-Gemüse nach Thai Art

Die Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Lauch putzen und in schmale Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen mit einem breiten Messerrücken pressen und als Ganzes mit den Möhrenscheiben in Öl so lange anbraten, bis diese etwas weich sind. Dann die Lauchringe zugeben und ein paar Minuten mitbraten. Mit Gemüsebrühe und den Gewürzen überstäuben und mit Kokosmilch, Milch und Wasser ablöschen. Das Ganze etwas einkochen lassen und dann mit dem gegarten Reis servieren.

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

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

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



**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.