

Kistenvorschau für die KW 20

Für die KW 20 (14. bis 18. Mai 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Bioland-Hof Morgentau / Eichwaldhof Förster)
- Möhren (Deutschland Bioland)
- Grüne Soße Kräuter (dadurch erhöht sich der Kistenpreis um ca. 2 €)
- Zucchini
- Steinchampignons (Pilzzucht Lücke Bioland)
- Birnen
- Melone Charentais

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

Das Brot der Woche:

- 5-Kornbrot, 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 20

Salat mit gebratenen Champignons (2 Portionen)

1 Salatkopf, 200 g Steinchampignons, 100 g Cherrytomaten, 1 gelbe Paprika, 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 4 EL Essig, 2 TL Senf mittelscharf, Pfeffer und Salz

Gratinierte Zucchini

6 Zucchini, 2 EL Zitronensaft, 150 g ger. Käse, 75 g Mandelstifte, 4 Eigelbe, 6 EL Schlagsahne, Salz, Pfeffer

Karotten-Zucchini-Gemüse in sahniger Sauce

2 Zucchini, 8 Möhren, 2 Zwiebeln mittelgroß, 2 Zehen Knoblauch, 1 Becher Schlagsahne, Majoran getrocknet, Balsamico, Pfeffer und Salz

Einfache Blätterteig-Birnentarte

6 Birnen, 1 Pck. Blätterteig, 4 Eier, 100 g Puderzucker, 120 g gemahlene Mandeln, Butter für die Form, Zitronensaft

Rezeptvorschläge für die KW 19

07. bis 11. Mai 2018

Zutaten

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

Panierte Auberginen

Die Aubergine waschen und trocken reiben. In dünne Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Anschließend zweimal in Ei und Paniermehl wenden. Die Auberginen in einer heißen Pfanne mit Margarine ausbacken. Dazu passen am besten frischer Tzaziki oder Kräuterquark.

Broccoli-Strudel

1 Broccoli, 1 Zwiebel, 1 Packung Blätterteig, 2 Eier, 100 g Crème fraîche, 100 g Reibe-kiste, Kräutersalz, Pfeffer, 1 Ei

Den Broccoli in kleine Röschen schneiden und etwa 5 Minuten bissfest garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und würfeln. Mit dem fertig gegarten Broccoli vermengen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Blätterteig darauf ausrollen. Die Broccoli-Zwiebel-Mischung so darauf verteilen, dass sich der Strudel später leicht zuklappen lässt. Eier, Crème fraîche und den Reibe-käse in einer Schüssel verrühren und mit Pfeffer und großzügig Kräutersalz würzen. Über der Broccoli-Mischung verteilen. Den Strudel einrollen, dabei besonders an den beiden Enden gut festdrücken. Mit Ei bestreichen und auf der mittleren Schiene des Backofens etwa 15 Minuten bei 200°C (Umluft) backen, bis er goldbraun ist.

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

Spaghetti nach Packungsanweisung kochen. Anschließend abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen, fein schneiden und in heißem Olivenöl glasig anbraten. Die Möhren schälen und klein schneiden. Die Paprika putzen, klein schneiden und zusammen mit den Möhren zu den Zwiebeln geben. Ca. 5 Minuten anbraten. Danach mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 Minuten weich köcheln. Anschließend das Gemüse mit einem Pürierstab pürieren. Geriebenen Parmesan, Sahne und gehackten Basilikum unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce unter die gekochten Spaghetti mischen und servieren.

Erdbeer-Dessert

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

Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, halbieren. Mit der Hälfte des Zuckers und Sirup bestreuen. Sahne steif schlagen. Joghurt, Zitronensaft und restlichen Zucker verquirlen, Sahne unterheben. In eine Form die Hälfte der Creme, die Erdbeeren, die Hälfte der gemahlenden Mandeln, wieder Creme und als Abschluss die restlichen Mandeln schichten.



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.