

Kistenvorschau für die KW 22

Für die KW 22 (28. Mai bis 01. Juni 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Bioland-Hof Morgentau / Eichwaldhof Förster)
- Radieschen (Bioland)
- Spitzkohl
- Lauch
- Cherrytomaten
- Erdbeeren
- Bananen

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

Das Brot der Woche:

- Kasteler-Brot, 1.000 g, 3,65 € (Bio-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 22

Spitzkohl Curry

1 Spitzkohl, 3 Kartoffeln, 3 Möhren, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 1 Stück Ingwer, 1 Chilischote, 2 EL Öl, 1 EL Curry, nach Bedarf Kreuzkümmel, 200 ml Kokosmilch, 250 ml Gemüsebrühe, 100 g rote Linse, Salz, Pfeffer, Zucker

Nudelpfanne mit Lauch

375 g Lauch, 250 g Nudeln, 500 g Cherrytomaten, 150 g geriebener Käse, 2 Bund Schnittlauch, 1 Bund Petersilie, 6 Eier, 30 g Butter, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Erdbeer-Avocado-Salat

500 g Erdbeeren, 3 Avocados, 1 Zitrone, 4 EL Honig, 2 Msp. Ingwer gerieben, 5 EL Pinienkerne, 4 große Blätter Salat, Salz, Pfeffer

Cherrytomaten-Mozzarella-Salat

400 g Cherrytomaten, 200 g Mozzarella, 4 Lauchzwiebeln, 2 EL Balsamico, 125 ml Olivenöl, glatte Petersilie, Basilikum, Salz, Pfeffer

Rezeptvorschläge für die KW 21

21. bis 25. Mai 2018

Zutaten

1 kg Spargel grün, 150g Parmesan, 120 g Crème fraîche, 5 Basilikumblätter, 1 Eigelb, 1 Zitrone, 1 EL Salz, 1 TL Zucker, etwas Butter, Pfeffer

100 g Pak Choy, 250 g Tofu, 3 Zehen Knoblauch, 175 g Sojasprossen, 75 g geröstete Erdnüsse, 6 EL Öl, 2 EL Sojasauce, 150 ml Kokosmilch, 2 Chilischoten, Salz, Pfeffer, etwas Koriander

1 EL Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Parmesan, Wasser Vinaigrette: 4 EL Balsamico Bianco, 6 EL Olivenöl, 1 TL Senf, 2 TL Gemüsebrühe, 1 EL Honig, 4 EL Wasser, Salz, Pfeffer

4 Bananen, 500 g Magerquark, 250 g Sahne, 50 g Zucker, Zitronensaft, Zimt

Grüner Spargel mit Parmesancreme

Spargel im unteren Drittel abschneiden. Reichlich Wasser mit der halbierten Zitrone, dem Zucker, Salz und der Butter zum Kochen bringen. Darin den Spargel circa 4–5 Minuten garen. Spargel vorsichtig in kaltes Wasser legen und abkühlen. Basilikum sehr fein hacken und mit dem Parmesan, Crème fraîche und Eigelb vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit Butter bestreichen, die gut abgetropften Spargel darin verteilen. Die Parmesancreme darauf geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C zugedeckt ca. 5 Minuten backen. Danach mit der Oberhitze oder mit dem Grill überbacken, bis die Creme braun und kross geworden ist.

Gebratener Tofu mit Pak Choy

Zuerst das Öl in einem Wok stark erhitzen, den Tofu würfeln und darin braten bis er knusprig und goldbraun ist. Aus dem Öl nehmen und zum Entfetten auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Knoblauch, Sojasprossen, Pak Choy und Erdnüsse in das Öl geben und etwa 2–3 Minuten rühren, bis das Gemüse leicht zusammenfällt. Sojasauce und Kokosmilch zugeben und ca. weitere 2 Minuten köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren die Chilis und die gebratenen Tofuwürfel hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Korianderblättern garnieren. Schmeckt am besten zu Reis.

Mairübchensalat mit Spargel und Bärlauch

Die Mairübchen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Blätter und Stiele grob hacken. Unteres Drittel des Spargels schälen, die Enden abschneiden und den Spargel in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Den Bärlauch in Streifen und die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Die Mairübchenscheiben in heißem Öl von beiden Seiten jeweils ca. 3–4 Minuten anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen. Dann herausnehmen. Die Blätter, Stiele und den grünen Spargel auch 5–6 Minuten unter Wenden anbraten. Den Bärlauch dazugeben. Dann etwas Wasser zufügen und alles kräftig würzen. Kurz braten lassen. Die Zutaten für die Vinaigrette gut verquirlen. Die Mairübchenscheiben auf Tellern anrichten, dann das grüne Gemüse draufgeben, die Vinaigrette darüber verteilen und mit Parmesan und evtl. noch frischem Pfeffer bestreuen. Dazu schmeckt Baguette.

Bananen Quark

Bananen schälen, in Stücke brechen und mit etwas Zitronensaft pürieren. Zucker und Magerquark dazu geben und alles schaumig pürieren. Sahne steif schlagen und unter die Bananen-Quark-Masse heben. Mindestens 2 Stunden kühl stellen. Nach Belieben mit Zimt garnieren.



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.