

Kistenvorschau für die KW 23

Für die KW 23 (04. bis 08. Juni 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Bioland-Hof Morgentau / Eichwaldhof Förster)
- Kohlrabi (Bioland-Hof Förster)
- Spitzpaprika rot
- Zucchini
- Broccoli
- Erdbeeren
- Birnen

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

Das Brot der Woche:

- **Hessen Laib, 1.000 g, 3,95 € (Bio-Bäckerei Kaiser)**

GRILLPAKETE IM JUNI

! Liebe Kunden, in der Woche vom **18.06. bis 22.06.18** haben wir die beliebten **Geflügel-Grillpakete der Asbacher Hütte** für Sie im Angebot. Bestellschluss ist der 13.06.2018. Die Grillpakete sind in 2 Größen erhältlich. Nähere Informationen erhalten Sie in unserem Onlineshop. Wir freuen uns auf Ihre Bestellung!

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW 23

Nudeln mit Broccoli und Pilzen

500 g Broccoli, 500 g Nudeln, 500 g Steinchampignons, 125 g Butter, 1 Peperoni, 200 ml Sahne, 1 TL Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 50 g Parmesan, Kräuter nach Bedarf

Gefüllte Zucchini

4 große Zucchini, 8 Steinchampignons, 200 g Frischkäse, 2 Zehen Knoblauch, 2 Schalotten, Salz, Pfeffer

Gefüllte Spitzpaprika mit Couscous

4 Spitzpaprika, 100 g Couscous, 200 g Schafskäse, 30 g grüne Oliven, 2 Zehen Knoblauch, 1 Zwiebel, 1 EL gehackter Thymian, 1 EL gehackter Basilikum, 4 EL Olivenöl, 250 g geschälte Tomaten, Salz, Pfeffer

Erdbeer-Basilikum-Konfitüre

900 g Erdbeeren, 50 g Basilikum, 40 ml Zitronensaft, 1 Päckchen Gelierzucker, 1 EL Aceto Balsamico

Rezeptvorschläge für die KW 22

28. Mai bis 01. Juni 2018

Zutaten

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

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

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

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

Spitzkohl Curry

Den Spitzkohl vierteln, Strunk entfernen, Viertel in Streifen schneiden. Geschälte Kartoffeln würfeln, Möhren in Scheiben schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Ingwer reiben. Chilischote entkernen und fein würfeln. Im erhitzten Öl das vorbereitete Gemüse andünsten, Curry und Kreuzkümmel zugeben und kurz mitdünsten. Kokosmilch und etwas Gemüsebrühe zugießen, zehn Minuten zugedeckt köcheln. Die Linsen zugeben und weitere ca. zehn Minuten garen. Falls notwendig, die restliche Brühe nach und nach zugeben. Das Curry sollte eher trocken sein. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Bei mehr Sauce, kann jedoch die Flüssigkeitsmengen einfach erhöht, dann evtl. stärker nachwürzen.

Nudelpfanne mit Lauch

Nudeln al dente kochen und abgießen, Lauch säubern, in Ringe schneiden, Tomaten vierteln, Käse, gehackte Kräuter und Eier verquirlen, salzen und pfeffern. Fett in der Pfanne erhitzen, Nudeln kräftig anbraten, dann Lauch andünsten, Tomaten dazugeben und mit dem Eiermix übergießen. Zugedeckt bei milder Hitze stocken lassen.

Erdbeer-Avocado-Salat

Saft der Zitrone, Honig und Ingwer in einer Schüssel verrühren und mit Pfeffer und Salz würzen. Avocado halbieren, Kern entfernen, nochmals halbieren und mit einem Löffel aus der Schale lösen. Schräg in Stücke schneiden und in die Schüssel geben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldgelb rösten. Abkühlen lassen und dann mit zu den Avocados geben. Erdbeeren putzen und je nach Größe halbieren oder gegebenenfalls vierteln. Mit den restlichen Zutaten vermengen. Salat in Gläser verteilen und mit dem Avocado-Erdbeersalat auffüllen. Evtl. noch ein paar Pinienkerne als Deko darüber streuen.

Cherrytomaten-Mozzarella-Salat

Die Tomaten waschen und halbieren. Lauchzwiebeln säubern und in feine Ringe schneiden, beides in eine Schüssel geben. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und mit dem in kleine Stücke geschnittenen Mozzarella zu den Tomaten geben. Abgedeckt mindestens 4 Stunden ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die kleingezupfte Petersilie und die Basilikumblättchen zufügen.



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.