

Kistenvorschau für die KW 27

Für die KW 27 (02. bis 06. Juli 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat, Batavia rot (Eichwaldhof Förster)
- Shii Take Pilze (Bioland)
- Weißkohl Neue Ernte (Bioland Hof Morgentau)
- Landgurke
- Aprikosen Orange Ruby
- Johannisbeeren rot (Biolandhof Fromader)

Alle Produkte sind selbstverständlich aus kontrolliert-biologischem Anbau.

Kurzfristige Änderungen sind möglich.

Das Brot der Woche:

- NEU Gerbacher Landbrot 1000 g 3,65 € (Bäckerei Kaiser)

GRILL- UND WM ZEIT



Liebe Kunden,

in der Rubrik „Themenwelt“ finden Sie schöne Produkte rund um die Fußball- und Grillzeit. Sollten Sie einmal ein Produkt in unserem Sortiment vermissen – sprechen Sie uns gerne an!

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW 27

Sommerlicher Krautsalat mit Gurken und Dill

1 Stück Weißkohl, 2 Landgurken, 1 Lauchzwiebeln, 1 Bund Dill, 3 EL Essig, 4 EL Öl, 1 TL Salz

Spaghetti mit Shiitake-Pilz-Sauce (2 Portionen)

250 g Shii Take, 1 EL Butter, 3 EL Sojasauce, 100 ml Schlagsahne, 3 EL Parmesan frisch gerieben, Pfeffer und Salz, 250 g Spaghetti

Weißkohl-Lasagne

800 g Weißkohl, 500 g Möhren, 2 Zwiebeln, 1 EL Öl, 250 ml Joghurt, 100 g Sahne, Pfeffer, 250 g Lasagneplatten, 50 g geriebener Käse, gemahlener Kümmel, Fett für die Form

Johannisbeer-Crumble

500 g Johannisbeeren, 200 g Mehl, 80 g Zucker, 120 g weiche Butter, 2 EL Zimt

Rezeptvorschläge für die KW 26

25. Juni bis 29. Juni 2018

Zutaten

800 g Broccoli, 125 g Butter, 1 EL Olivenöl, 3 TL Dijion-Senf, 3 Knoblauchzehen, 1 EL Petersilie, 1 Bund Schnittlauch, jeweils 1 Prise Salz, Pfeffer, Basilikum, Thymian und Piment

Broccoli mit Kräuter-Senf-Butter

Broccoli in einem Sieb über Salzwasserdampf zugedeckt ca. 10 Minuten bissfest garen. Petersilie und Schnittlauch fein hacken, Knoblauch pressen und mit den übrigen Zutaten vermischen. Die heißen Broccoliröschen auf einer Platte anrichten und die Kräuter-Senf-Butter darüber verteilen. Dazu passen Hirse, Kartoffeln oder Nudeln.

800 g Zucchini, 300 g festkochende Kartoffeln, 1 rote Paprikaschote, 4 Frühlingszwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 kleines Bund gemischte Kräuter, 250 g Edelpilzkäse

Zucchini-auflauf mit Edelpilzkäse

Die Zucchini putzen und waschen. Die Kartoffeln schälen und waschen. Beides fein raspeln. Die Flüssigkeit, die sich dabei bildet, gut abgießen. Die Paprikaschote halbieren und waschen, putzen und klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem Grün in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter fein schneiden. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Gemüse mit Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Kräutern mischen. Den Käse würfeln und mit den Eiern, der sauren Sahne und dem Paprikapulver verquirlen. Unter die Gemüsemasse rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine ofenfeste Form füllen. Den Auflauf im Ofen (Mitte) ca. 45 min. backen, bis er braun ist.

2 Stk. Fenchel, 4 EL Olivenöl, 100 g Parmesan, Pfeffer aus der Mühle, Salz

Fenchelsalat mit Parmesan (2 Portionen)

Fenchel waschen und den Strunk entfernen. In dünne Scheiben hobeln und in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl begießen und mit wenig Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Parmesan am Stück großzügig darüber hobeln. Schmeckt gut als Beilage zu Gebrilltem und Fisch.

4 Bananen, 500 g Magerquark, 250 g Schlagsahne, 80 g Zucker, etwas Zitronensaft, Schokoladenstreusel

Bananen-Quark-Sahne-Creme (6 Portionen)

Bananen schälen, in grobe Stücke schneiden und mit etwas Zitronensaft pürieren. Zucker und Magerquark dazu geben und alles schaumig pürieren. Sahne in ein sauberes und fettfreies Gefäß geben und steif schlagen und unter die Bananen-Quark-Masse heben. Mindestens 2 Stunden kühl stellen. Vor dem Servieren mit Schokoladenstreusel 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.