

Kistenvorschau für die KW 28

Für die KW 28 (09. bis 13. Juli 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Bioland Hof Morgentau)
- Möhren Neue Ernte (Bioland)
- Paprika rot
- Kohlrabi (Bioland Hof Morgentau)
- Auberginen
- Kirschen (Demeter Bio-Obsthof Bois & Pape)
- Nektarinen

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

Das Brot der Woche:

- Kasteler 1000 g, 4,19 € (Bäckerei Kaiser)

UNSERE NEUE SOMMERFRISCHE



Liebe Kunden,

Sommerzeit heißt frische Vielfalt.

Entdecken Sie unsere neuen Obst- und Gemüsesorten der Saison. Unter der Rubrik „Obst“ und „Gemüse“ finden Sie unsere Neuheiten im Online-Shop.

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW 27

Kalte Möhren-Ingwer-Suppe

500 g Möhren, 2 Schalotten, 80 g Ingwer, 1 Limette, 2 TL Koriandergrün frisch gehackt, 1 EL Butter, 1 l Gemüsebrühe, 250 g Sauerrahm, 1 TL Zucker, Pfeffer und Salz

Pasta mit Auberginen-Tomatensoße

1 große Aubergine, 4 Stk. Tomaten, 1 Bd. Basilikum frisch, 1 rote Zwiebel, 1 ½ Dosen Tomaten passiert, Olivenöl, Pfeffer, Salz, Oregano getr., 500 g Spaghetti

Kohlrabisalat mit Joghurt & Kürbiskernöl (1 Portion)

1 Kohlrabi, 2 TL Joghurt, 1 TL Zitronensaft, 2 TL Kürbiskernöl, 1 EL Essig, 1 Pr. Zucker, ½ TL Senf, Salz, 1 TL Kürbiskerne

Nektarinen-Carpaccio mit Minzzucker

6 Stk. Nektarinen, Saft einer Limette, 8 Stiele Minze, 2 EL Honig flüssig, 100 g Zucker, 500 g Naturjoghurt

Rezeptvorschläge für die KW 27

02. Juli bis 06. Juli 2018

Zutaten

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

Sommerlicher Krautsalat mit Gurken und Dill

Den Weißkohl von den äußeren Blättern befreien, wenn notwendig, waschen, in Viertel teilen und in feine Streifen hobeln. Die Landgurken in nicht zu dicke Scheiben schneiden, diese halbieren. Dann die Lauchzwiebeln und den Dill waschen. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, den Dill klein hacken. Mit Salz, Essig und Öl würzen und im Kühlschrank etwas durchziehen lassen.

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

Spaghetti mit Shiitake-Pilz-Sauce (2 Portionen)

Shii Take putzen, Stielansatz entfernen und in Stücke schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, Pilze kräftig darin anbraten. Mit Sojasauce und Sahne ablöschen, bei mittlerer Hitze etwas köcheln lassen. Parmesan in der Sauce schmelzen, gut umrühren und bei schwacher Hitze weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz würzen. In der Zwischenzeit die Spaghetti al dente kochen und die Sauce über die Nudeln geben und servieren.

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

Weißkohl-Lasagne

Den Weißkohl fein hobeln, die Möhren grob raspeln, die Zwiebeln würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Nach kurzer Zeit die Möhren zugeben, kurz mit durchschwitzen lassen. Dann den Weißkohl zugeben und ca. 5 Min. kräftig mitdünsten. Das Wasser nach und nach zugießen. Den Joghurt, die Sahne miteinander verrühren und mit Pfeffer und Kümmel kräftig würzen. Dann unter das Gemüse mischen und abschmecken. Eine Auflaufform etwas einfetten, abwechselnd Gemüse und Lasagneblätter einfüllen, mit Gemüse abschließen. Bei 180 °C im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen. Dann mit dem Käse bestreuen und erneut 10 – 15 Minuten backen.

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

Johannisbeer-Crumble

Zunächst die Stiele von den Johannisbeeren abzupfen und die Beeren waschen. Aus den restlichen Zutaten mit den Händen einen krümeligen Teig kneten. Wichtig ist, dass die Butter weich ist, dass man sie gut verteilen kann. Nun die Früchte in die Tarte- oder Springform geben und den Teig darüber krümeln. Je krümeliger er ist, desto schöner sieht der Crumble am Ende aus. Bei 180 °C (Umluft) im Backofen etwa 50 Minuten backen. Wenn die Streusel goldgelb gebacken sind, ist der Crumble fertig. Je nach Wasseranteil der Früchte kann dies auch 60 Minuten dauern. Schmeckt besonders gut mit frischer Schlagsahne.



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.