

Kistenvorschau für die KW 29

Für die KW 28 (16. bis 20. Juli 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Demeter Eichwaldhof Förster)
- Möhren Neue Ernte (Bioland Hof Tollgrün)
- Zucchini (Bioland Hof Morgentau)
- Steinchampignons 150 g (Bioland Pilzzucht Löcke)
- Strauchtomaten (Naturland)
- Wassermelone
- Bananen

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

Das Brot der Woche:

- Dinkel Hirse Brot, 750 g, 4,00 €. (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 28

Möhren-Zucchini-Bratlinge

2 Möhren, 2 Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ½ Bd. Petersilie glatt, 2 Eier, Pfeffer, Salz, Gemüsebrühe, 4 EL Haferflocken Großblatt, 6 EL Paniermehl, Öl, Paniermehl

Schnelle Blätterteigpizza mit Cherrytomaten und Ziegenfrischkäse

300 g Cherrytomaten, 7 Stiele frischer Thymian, 60 g Crème fraîche, 150 g Ziegenfrischkäse, 3 EL Akazienhonig (oder anderen flüssigen Honig), 1 Pk. Blätterteig aus dem Kühlregal

Pilz-Pfanne mit Nudeln (3 Portionen)

400 g Steinchampignons, 1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 200 ml Schlagsahne, 2 EL Olivenöl, 1 ½ EL Tomatenmark, 1 EL italienische Kräuter, 1 TL Paprikapulver, ½ TL Oregano, ½ TL Pfeffer und Salz, 400 g Vollkornspaghetti

Wassermeloneneis am Stiel

Das Fruchtfleisch von 300 g Wassermelone, 120 ml Wasser, 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst, 1 EL Honig, 1 EL Zucker

Rezeptvorschläge für die KW 28

09. Juli bis 13. Juli 2018

Zutaten

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

Kalte Möhren-Ingwer-Suppe

Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Möhren in nicht zu dicke Scheiben schneiden. Ingwer schälen und raspeln. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Schalotten anschwitzen, Möhren, Zucker und Ingwer dazu geben und glasieren. Die Gemüsebrühe dazu gießen und die Möhren weich kochen, dann abkühlen lassen. Sauerrahm dazugeben und alles mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und im Kühlschrank kalt stellen. Vor dem Servieren mit dem Koriandergrün garnieren. Schmeckt auch warm.

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

Pasta mit Auberginen-Tomatensoße

Die Nudeln al dente kochen. Währenddessen die Aubergine und die frischen Tomaten in Würfel schneiden. Die Zwiebel fein würfeln, Basilikum abbrausen, abtupfen und zerkleinern. In einer Pfanne die Zwiebel in etwas Olivenöl anbraten, dann die Aubergine hinzugeben und ebenfalls anbraten. Nach etwa 5 Minuten die passierten Tomaten zu der Aubergine in die Pfanne geben und die Soße köcheln lassen. Zum Schluss die Tomatenwürfel sowie das Basilikum in die Pfanne geben und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Sobald die Nudeln fertig sind die Soße darüber geben und Servieren.

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

Kohlrabisalat mit Joghurt und Kürbiskernöl (1 Portion)

Den Kohlrabi in ganz dünne Scheiben hobeln oder mit der Maschine schneiden. Die Zutaten für das Dressing miteinander verrühren, den Kohlrabi mit dem Dressing vermengen, ziehen lassen und zum Schluss noch mal einen Spritzer Kürbiskernöl für das Auge darüber geben. Die Kürbiskerne ohne Öl kurz in der Pfanne anrösten und den Salat damit garnieren.

6 Stk. Nektarinen, den Saft von 1 Limette, 8 Stiele Minze, 2 EL Honig flüssig, 100 g Zucker, 500 g Naturjoghurt

Nektarinen-Carpaccio mit Minzzucker

Limettensaft und Honig verrühren. Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und in dünne Scheiben schneiden. Vorsichtig mit dem Limetten-Honig-Mix mischen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Für den Minzzucker Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Minze mit dem Stabmixer kurz anpürieren. Zucker zugeben und nochmals kurz pürieren, sodass sich der Zucker grün färbt. Nektarinscheiben fächerförmig auf vier Tellern anrichten, in der Mitte eine runde, freie Stelle lassen. Die Stelle mit Naturjoghurt befüllen und mit dem Minzzucker bestreuen.



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.