

Kistenvorschau für die KW 30

Für die KW 30 (23. bis 27. Juli 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Demeter Eichwaldhof Förster)
- Möhren Neue Ernte (Bioland)
- Mangold (Bioland)
- Rote Bete Neue Ernte (Bioland Hof Morgentau)
- Kresse (Deutschland)
- Zwetschgen (Bioland Hof Speth)
- Johannisbeeren (Bioland Hof Frohmader)

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

Das Brot der Woche:

- Kraftballast Brot , 750 g, 4,05 €. (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 30

Möhrenrösti mit Quark

400 g Möhren, 300 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 2 EL Mehl, 3 Eier, Muskatnuss gerieben, Pfeffer, Salz, Öl zum Braten

Für den Quark: 250g Magerquark, 5 EL Creme Fraîche, 1 Bd. Schnittlauch fein gehackt

Gebratener Mangold mit Cherrytomaten und Limette

750 g Mangold, 150 g Cherrytomaten, 3 EL Olivenöl, Saft einer halben Limette, Pfeffer, Salz

Rote-Bete-Rohkost

400 g Rote Bete, 200 g Äpfel, 250 g Joghurt, Saft von einer Zitrone, 1 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Apfelfeldsft, 1–2 TL ger. Meerrettich, 1 ger. Gewürzgurke

Johannisbeerquark

300 g Johannisbeeren, 10 g Speisestärke, 200 ml Johannisbeersaft, 90 g Zucker, 75 g Löffelbiskuits, 10 g Butter, 400 g Quark, 1 Pck. Vanillezucker

Rezeptvorschläge für die KW 29

16. Juli bis 20. Juli 2018

Zutaten

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

Möhren-Zucchini-Bratlinge

Die Möhren schälen, Zucchini waschen und beides in eine Schüssel reiben. Zwiebel und Knoblauch möglichst fein hacken und zum geriebenen Gemüse geben. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken und ebenfalls hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe würzen. Mit den Gewürzen nicht sparsam sein. Die Eier dazugeben und verrühren. Anschließend 4 EL Haferflocken untermischen und dann das Paniermehl. Die Konsistenz der Masse sollte so fest sein, dass man Bratlinge daraus formen kann, ohne dass sie zerfallen, sonst noch etwas Paniermehl dazugeben. Bratlinge formen und in Paniermehl wälzen, das ergibt eine knusprige Kruste. In Sonnenblumenöl ca. 5-10 Min. ausbacken, bis die Bratlinge leicht braun sind.

Schnelle Blätterteigpizza mit Cherrytomaten und Ziegenfrischkäse

Backofen auf 220°C vorheizen. Blätterteig auf dem Backblech ausrollen und mit der Crème fraîche bestreichen. Thymian von den Stielen zupfen und auf der Crème fraîche verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ganze Cherrytomaten ebenfalls darauf verteilen. Ziegenkäse über der Pizza zerzupfen und zwischen den Tomaten verteilen. Pizza ca. 15 Min. backen. Honig darüber träufeln und die Pizza weitere 8 – 10 Min. backen.

Pilz-Pfanne mit Nudeln

Zwiebeln in Würfel schneiden. Pilze in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln hellbraun anbraten. Zwiebeln an den Rand legen. Pilze in der Mitte anbraten lassen. Einmal wenden, wieder leicht anbraten lassen. Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze alles goldbraun braten. In der Mitte etwas auseinander schieben, das Tomatenmark reingeben und leicht anrösten lassen. Dann die Sahne dazugeben und einrühren, bis das Tomatenmark aufgelöst ist. Die Gewürze dazugeben. Alles verrühren und ca. 2 min rösten lassen. Während des Bratens die Nudeln in kochendes, gesalzenes Wasser geben und al dente garen lassen. Anschließend die Nudeln auf Teller geben und die Soße darauf anrichten, gleich servieren

Wassermeloneneis am Stiel

Wassermelone, Wasser, Honig, Zitronensaft und Zucker im Mixer oder mit dem Zauberstab glatt pürieren. Mischung in Eis am Stiel Formen füllen und ca. 2 Stunden einfrieren, bis das Eis fest ist. Wer keine Eisformen hat, kann auch kleine Joghurtbecher und Holzstiele nehmen. Vor dem Servieren die Form oder den Becher kurz unter heißes Wasser halten, dann lässt sich das Eis leichter aus der Form ziehen.

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

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

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



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.