

## Kistenvorschau für die KW 40

Für die KW 40 (01. bis 05. Oktober 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren, Neue Ernte (Deutschland)
- Kürbis Butternut (Bioland Hof Morgentau)
- Zucchini
- Rettich rot (Bioland Hof Morgentau)
- Äpfel (Bioland Hof Speth)
- Trauben hell (Bioland Weingut Bischmann)

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

Das Brot der Woche:

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

### LIEFERTAGSVERSCHIEBUNG



Liebe Kunden,

aufgrund des Feiertages "Tag der deutschen Einheit" verschiebt sich für alle Kunden, die regulär am Mittwoch, Donnerstag und Freitag beliefert werden, die Anlieferung um einen Tag.

Wir bitten Sie, dennoch zum gewohnten Termin zu bestellen.

Einen schönen Feiertag wünscht Ihnen Ihr NOVUM-Team

## Rezeptvorschau für die KW 40

### Gebackener Butternut mit Knoblauch und Chili (2 Portionen)

1 Butternutkürbis, 1 Zwiebel rot, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Chilischote, 2 Zweige Rosmarin, 4 EL Olivenöl, Salz, 1 EL Kürbiskerne

### Glasierter Butternut-Kürbis mit Wildreisfüllung

2 Butternutkürbisse, 2 Tomaten geschält, entkernt u. gewürfelt (oder aus der Dose), 1 Paprika gelb, 1 rote Zwiebel, 1 EL Zitronensaft, 2 EL flüssiger Honig (z.B. Akazien), 200 g Wildreis, 4 EL Semmelbrösel, Olivenöl, Meersalz, Pfeffer schwarz

### Knuspriges Brot aus der Pfanne mit Zucchini und Cherrytomaten

4 Stk. Zucchini, 500 g Cherrytomaten, 2 Eier, 160 ml Milch, 4 EL Olivenöl, 4 Scheiben Dinkel-Hafertoast (oder andere Vollkornsorte), Pfeffer und Salz aus der Mühle

### Apfel-Rettich-Salat

300 g Rettich, 2 Äpfel, 2 EL Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, etwas Schnittlauch

## Rezeptvorschläge für die KW 39

24. bis 28. September 2018

### Zutaten

500 g Bandnudeln, 350 g Shiitake, 2 EL Butter, 6 EL Sojasauce, 200 ml Schlagsahne, 6 EL Parmesan, Salz, Pfeffer

### Bandnudeln mit Shiitake-Soße

Nudeln nach Anleitung kochen. Die Pilze putzen 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. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

500 g Gnocchi, 1 rote Paprika, 1 Zucchini, 5 EL Olivenöl, 1 Zehe Knoblauch, 1 EL Essig, 2 EL Tomatenmark, 4 EL Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Basilikum

### Gnocchi-Salat mit Paprika und Zucchini

Gnocchi laut Packungsanweisung kochen. Gemüse waschen und putzen. Die Zucchini in dünne Scheiben, die Paprika in kleine Streifen schneiden und alles zusammen in 3 EL Olivenöl anbraten. Knoblauchzehe, Essig, das restliche Öl, Tomatenmark und Gemüsebrühe zu einer sämigen Soße rühren. Alles vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Basilikum garnieren.

1 kg Kartoffeln, 1 Stange Lauch, 3 Möhren, 125 ml Gemüsebrühe, 4 EL Kräuteressig, ½ TL Zucker, 3 EL Rapsöl, Pfeffer, Salz

### Kartoffelsalat mit Lauch und Möhren

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, schälen und etwas abkühlen lassen. Danach vierteln und in Würfel schneiden. In der Zwischenzeit die Brühe erhitzen und über die Kartoffeln gießen und 10 Minuten ziehen lassen. Aus dem Kräuteressig, Zucker, Pfeffer und Salz eine Marinade herstellen und über die Kartoffeln gießen und vorsichtig vermischen. Nochmals durchziehen lassen. Den Lauch putzen, wenn nötig halbieren und in feine Streifen/Ringe schneiden. Die Möhren schälen und fein raspeln. Nun gibt man Lauch und Möhren zu den Kartoffeln, kurz vermengen. Erst ganz zum Schluss das Öl darüber geben, vorsichtig vermengen und servieren.

250 g Shiitake, 250 g Wildreis, 300 g Paprika, 200 g Lauch, 2 Mangos, Gemüsebrühe

### Shiitake-Pilze mit Wildreis, Lauch und Paprika

Den Wildreis gemäß Packungsanweisung kochen. Die Paprikaschote in Würfel und Lauch in Ringe schneiden, dann in Gemüsebrühe garkochen. Die Shiitake-Pilze in Streifen schneiden und im Backofen bei 150 ° C 10 – 15 Minuten backen, bis sie ein bisschen kross sind. Sobald alles bereit ist, miteinander mischen und zum Reis geben. Die Mango schälen und in Streifen schneiden. Die Mangostreifen mit dem Reis und der Soße auf den Tellern garnieren.

4 Bananen, Honig, 300 ml Joghurt

### Gebratene Banane mit Honig

Bananen schälen und der Länge nach halbieren. Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Bananen hälften in die heiße Pfanne geben und Honig mit einem Löffel darüber geben ab und an die Pfanne hin und her bewegen. Bananen vorsichtig wenden und wie bei der Oberseite behandeln. Joghurt zwischenzeitlich auf Teller verteilen und heißen Bananen auf den Joghurt geben



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.