

Kistenvorschau für die KW 42

Für die KW (15. bis 19. Oktober 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Deutschland)
- Möhren, Neue Ernte (Deutschland)
- Mangold (Deutschland)
- Rote Bete (Deutschland)
- Kohlrabi (Deutschland)
- Äpfel (Bioland Hof Speth)
- Birnen (Bioland)

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

Das Brot der Woche:

- Kasteler Brot 1000 g, 3,85 € (Bäckerei Kaiser)

UNSER AKTIONSANGEBOT IM OKTOBER –

Suppenhuhn in Naturland-Qualität von der Geflügelzucht Stauß

Bestellschluss ist Donnerstag, der 18. Oktober 2018. Die Auslieferung erfolgt vom 29. Oktober bis 03. November 2018. Weitere Informationen finden Sie in unserem Online-Shop.

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW 42

Mangold Tagliatelle

Mangold, 40 g Butter, 300 ml Sahne, Senf, 500 g Tagliatelle, 2 Tomaten, Muskat, Salz, Pfeffer

Kohlrabi mit Champignonsauce

2 Kohlrabi, 2 Zwiebeln, 150 g Champignons, 1 Knoblauchzehe, 100 ml Süße Sahne, 2 EL Mehl, gek. Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Muskatnuss

Rote-Bete-Rohkost

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

Warmer Apfeltraum

4 Äpfel, 8 Scheiben Toastbrot, 100 ml Milch, 1 Pck. Puddingpulver, Vanille, 4 Eier, 80 g Zucker, Zimt, 1 EL Zitronensaft

Rezeptvorschläge für die KW 41

08. bis 12. Oktober 2018

Zutaten

1 Chinakohl, 1 l Gemüsebrühe, 125 ml Schlag-sahne, 100 g Gouda, 100 g Haferflocken, 1 Stck. gehackte Knoblauchzehe, 1 Bund gehackte Petersilie, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer

Chinakohl mit Käsekruste

Den Chinakohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Chinakohl in etwas Salzwasser zwei Minuten dünsten. Abtropfen lassen und mit der Schnittstelle nach oben in eine gefettete Auflaufform legen. Die Schlag-sahne kurz aufkochen lassen, die Haferflocken hinzufügen und kurz ziehen lassen. Den Knoblauch zusammen mit dem Käse und der gehackten Petersilie hinzufügen. Die Masse mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer kräftig würzen und auf dem Chinakohl verteilen. Mit der Gemüsebrühe angießen dann den Chinakohl im vorgeheizten Backofen bei 220 ° C etwa 25 Minuten gratinieren.

Möhren-Pastinaken Quiche

Zunächst den Teig herstellen. Hierfür Mehl, Butter, 1 Ei und etwas kaltes Wasser verkneten und die Masse kalt stellen. Das Gemüse schälen, klein schneiden und zusammen mit dem Rosmarin im Olivenöl anbraten. Den Teig ausrollen und in eine gefettete Backform geben, mit einer Gabel einstechen und 10 Minuten bei 200 ° C vorbacken. Das Gemüse auf dem Teig geben. Sahne, 2 Eier, die Käsesorten und die Brühe verrühren, mit den Gewürzen abschmecken und den Guss über das Gemüse geben und weitere 40 Minuten backen.

Radieschensuppe mit Kartoffeln

Kartoffeln waschen und schälen. Möhre putzen und schälen. Zwiebeln schälen, Kartoffeln, Möhre und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Butter in einem Topf erhitzen. Das vorbereitete Gemüse und den Knoblauch darin andünsten, mit der Gemüsebrühe und Sahne auffüllen, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Radieschenblätter vom Bund schneiden, waschen und trocken tupfen. 5 Blätter in feine Streifen schneiden und bereithalten. Restliche Blätter fein hacken. Radieschen putzen, waschen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Kresseblättchen abschneiden. Die Suppe mit dem Mixer fein pürieren. Geschnittene Radieschenblätter und die halbe Menge der Kresseblättchen beifügen und nochmals fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Suppe in Teller gießen, mit den geschnittenen Radieschenblättern, Radieschenstreifen und der restlichen Kresse garnieren. Dazu schmeckt frisches Baguette.

Zwetschgen-Pfannkuchen

Mehl mit Backpulver in einer Schüssel vermischen. Eier dazugeben, sowie Salz, Zucker und Zimt. Die Milch nacheinander zugeben und alles gut miteinander verrühren. Es dürfen keine Klümpchen entstehen. Den Teig ca. 30 Minuten stehen lassen, nochmals gut verrühren. Die Zwetschgen waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. Unter den Teig mischen. In einer Pfanne Butter oder Öl erhitzen und die Pfannkuchen darin ausbacken.

500 g Pastinaken, 500 g Möhren, 3 Schallotten, 2 TL Rosmarin, 3 Eier, 200 g Saure Sahne, 100 g Ziegenfrischkäse, 120 g Käse gerieben, 1 TL Gemüsebrühe, 1 EL Olivenöl, 100 g Butter, 250 g Mehl, Salz und Pfeffer, Muskat

1 Bd. Radieschen, 2 Tassen Kresse, 1 EL Butter, 350 g Kartoffeln mehligkochend, 1 Stck. Möhre, ½ Liter Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, ¼ Liter süße Sahne, Pfeffer, Salz, Muskat, gerieben

12 Zwetschgen, 300 g Mehl, 3 Eier, 1 TL Backpulver, 2 EL Zucker, 1 Prise Salz, 500 ml Milch, etwas Zimt



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.