

Kistenvorschau für die KW 04

Für die KW 04 (21. bis 25. Januar 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Sellerie (Demeter, Eichwald Hof Förster/ Bioland-Hof Morgentau)
- Möhren (Deutschland Bioland)
- Salat Postelein (Bioland Hof Ohlig)
- Mangold
- Steinchampignons (Bioland-Pilzzucht Löcke)
- Äpfel (Bioland Hof Speth)
- Orangen halbblut

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

Das Brot der Woche:

- Dinkel Hirsebrötchen, 750 g, 3,82 € (Bäckerei Kaiser)

Liebe Kunden,

– **NEU bei NOVUM** –

unter dieser Rubrik finden Sie in unserem Online-Shop tolle neue Produkte, die wir für Sie in unser Sortiment aufgenommen haben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM-Team

Rezeptvorschau für die KW 04

Sellerie-Püree

1 große Sellerie, 4 mittelgroße Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 125 g. Butter

Sellerietaler mit Möhrensoße (Für 4 Portionen)

600 g Knollensellerie, Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft, 250 g Möhren, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 100 ml Gemüsebrühe, 75 g Frischkäse, 75 g Emmentaler, 150 g Vollkornsemmelbrösel, 2 EL Sesamsamen, 2 Eier, 100 Weizenvollkornmehl, 3 EL Öl oder Kokosfett, 2 EL gehackte Petersilie

Pfannmangold in Soße

500 g Mangold, 2 Schalotten, 2 EL Butter, Salz, Pfeffer, Muskat, 200 ml Gemüsebrühe, 80 ml Crème fraîche, 1 Eigelb

Champignon- Lasagne

6 Lasagneblätter, 20 g Butter, 1 Frühlingszwiebel, 20 g Mehl, 250 ml Milch, 100 g Champignon, 2 Möhre 1 EL Öl, 1 kleine Dose Tomatenpüree, Meersalz, frischen schwarzen Pfeffer, Oregano, 2 EL geriebenen Parmesan

Rezeptvorschläge für die KW 03

14. bis 18. Januar 2019

Zutaten

200 g Grünkohl, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 500 g rote Bete geschält und gegart, 1 Pck. Frische Gnocchi (Kühlregal), 100 g Ziegenfrischkäse, 50 g Butter, 20 g Pinienkerne, Muskatnuss, Pfeffer und Salz

2 – 3 Stück Kohlrabi, 1 Zwiebel, 1 Kresse, 4 EL Butter, 2 Scheiben Toastbrot, 125 g Crème fraîche, 3 TL Gemüsebrühe, 1 EL Mehl leicht gehäuft, Paprika edelsüß, Zucker, Pfeffer, Salz

2 Auberginen, 500 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 Stiele Thymian, 1 Dose Tomaten (850 ml), 1 Lorbeerblatt, 3 EL Parmesan gerieben, 125 g Mozzarella, 100 ml Milch, 5 EL Olivenöl, 1 EL Pinienkerne, weißer Pfeffer und Salz

150 g Walnüsse, 350 g Magerquark, 100 g Mascarpone, 100 ml Schlagsahne, 100 ml Ahornsirup oder Honig, 2 Msp. Zimt, 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker, Butter, Zucker

Gnocchi-Rote-Bete-Pfanne mit Grünkohl

Grünkohl waschen, trocken schütteln, putzen und in grobe Stücke zupfen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Rote Bete in Stifte schneiden. Gnocchi in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Butter in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten. Grünkohl zugeben, ca. 4 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gnocchi abgießen. Mit roter Bete zum Grünkohl geben und ca. 4 Minuten braten. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Gnocchipfanne anrichten. Mit Pinienkernen bestreuen. Ziegenfrischkäse darüber bröseln

Kohlrabi-Kresse-Suppe

Kohlrabi schälen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Kohlrabi zugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl überstäuben und kurz anschwitzen. Ca. 1 l Wasser mit der Brühe aufkochen. Zugedeckt 15 – 20 Minuten köcheln lassen. Toast in kleine Würfel schneiden. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und Brotwürfel darin goldbraun rösten. Mit Salz und Paprika würzen, herausnehmen. Kresse waschen und vom Beet schneiden. Hälfte Kresse in die Suppe rühren, alles fein pürieren. 100g Crème fraîche einrühren. Suppe mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Nun die fertige Suppe auf Teller geben und mit 1 TL Crème fraîche, den Croûtons und der restlichen Kresse servieren.

Auberginen mit Kartoffel-Knoblauch-Mus

Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. In Salzwasser gar kochen. Auberginen putzen, waschen und längs in ca. ½ cm dünne Scheiben schneiden, leicht salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Zwiebel schälen, fein würfeln. In 1 EL heißem Öl andünsten. Mit Tomatensaft ablöschen. Tomaten dabei grob zerkleinern. Lorbeer zugeben, alles ca. 20 Minuten köcheln Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffeln abgießen und zerstampfen. Milch, Knoblauch, 2 – 3 EL Öl und Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auberginen abtupfen. In 2 EL heißem Öl portionsweise von jeder Seite goldgelb anbraten dann herausnehmen. Je 2 Scheiben kreuzweise übereinander legen. Jeweils 2 EL Püree in die Mitte geben. Auberginenscheiben zum Päckchen darüber schlagen Tomatensoße abschmecken und in eine flache ofenfeste Form gießen. Auberginenpäckchen darauf setzen. Mozzarella in Scheiben schneiden und darauf legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 220 °C/ Gas: Stufe 4) ca. 10 Minuten überbacken Thymian waschen, Blättchen abzupfen. Pinienkerne ohne Fett rösten. Beides vor dem Servieren über die Auberginen streuen.

Dessert Vanille-Walnuss (3 Portionen)

Die Sahne mit etwas Zucker steif schlagen. Dann auf niedrigster Stufe Quark, Mascarpone, Ahornsirup, Vanillezucker und Zimt dazugeben und gut verrühren. Die Creme in drei Dessertschälchen verteilen und im Gefrierfach kalt stellen. In einer Pfanne ein Stückchen Butter bei mittlerer Temperatur zum Schmelzen bringen und die geschälten Walnüsse hinzugeben. Wenn sich die Butter gut an den Nüssen verteilt hat, zwei Schuss Ahornsirup (oder Honig) dazugeben. Alles bei ständigem Umrühren 3 – 4 Minuten rösten. Die Walnüsse auf einem Teller verteilen und abkühlen lassen. Wenn Creme und Walnüsse erkaltet sind, die Nüsse und etwas Ahornsirup (oder Honig) auf die Creme geben und servieren



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.