

## Kistenvorschau für die KW 07

Für die KW 07 (11. bis 15. Februar 2019) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- **Feldsalat (Demeter Eichwald Hof Förster)**
- **Möhren (Demeter Eichwald Hof Förster)**
- **Broccoli**
- **Pastinaken (Deutschland)**
- **Paprika rot**
- **Äpfel (Bioland Hof Speth)**
- **Blutorangen**

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

Das Brot der Woche:

- **Walnussbrot , 750 g, 4,01 € (Bäckerei Kaiser)**

Liebe Kunden,

– **Unsere AKTIONS-Angebote** –

Unter dieser Rubrik finden Sie in unserem Online-Shop ausgewählte Produkte zu attraktiven Aktionspreisen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr NOVUM-Team

## Rezeptvorschau für die KW 07

### Feldsalat mit Blutorangen und Pinienkernen

200 g Feldsalat, 2 Blutorangen, 2 Handvoll Pinienkerne, Olivenöl, Pfeffer aus der Mühle, Salz, Balsamico Essig

### Krosse Broccoli-Parmesan-Taler mit Joghurt-Dip

500 g Broccoli, ½ Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Ei Größe L, 40 g geriebenen Parmesan, 40 g Mehl, Olivenöl, Pfeffer, Salz

Für den Dip: 100 g Joghurt, 2 Zweige glatte Petersilie, 1 EL Olivenöl, 2 Teelöffel Zitronensaft, etwas flüssigen Honig, Pfeffer, Salz

### Thymian-Pastinaken vom Blech

1 kg Pastinaken 3 Zweige Thymian, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer

### Apfelmus

1 kg Äpfel, 100 ml Apfelsaft, Zimt, Vanillezucker nach Geschmack

## Rezeptvorschläge für die KW 06

04. bis 08. Februar 2019

### Zutaten

700 g Lauch, 1 Bund Petersilie, 200 g Mehl, ½ TL Backpulver, 1 TL gemahlener Kümmel, 150 g Quark, 4 EL Milch, 3 EL Öl, 150 g Sauerrahm, 2 Eier, 100 g Feta, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Muskat, etwas Öl

4 Süßkartoffeln, 50 g schwarze Oliven, 100 g getrocknete Tomaten, 100 g Feta, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Oregano, Pfeffer, 500 g Quark, etwas Milch

5 Stk. Cherrytomaten, 5 Eier, 3 Stk. Frühlingszwiebeln, ½ Bd. Basilikum, 2 EL grünes Pesto, 3 EL Milch, 1 Kugel Mozzarella, 3 Stk. Getrocknete Tomaten, 1 EL Öl, Salz und Pfeffer

4 Stk. Clementinen, 1 Stück frischer Ingwer (ca. 40 g), 2 Stiele frische Minze, 4 TL flüssiger Honig, 600 g Naturjoghurt

### Lauch Quiche mit Feta

Ofen auf 180 ° C vorheizen. Mehl, Backpulver, Kümmel und etwas Salz mischen. Mit Quark, Milch und Öl zu einem glatten Teig verkneten, ca. 1 Std. kühl stellen. Gefettete Form mit dem Teig auskleiden, Boden und Rand. Lauch in feine Ringe schneiden und in Öl fast gar dünsten. Abkühlen lassen, salzen. Sauerrahm mit den Eiern verquirlen und mit Pfeffer, Paprika und Muskat würzen. Petersilie hacken, Feta würfeln. Beides mit dem Lauch mischen. Sahne-Ei-Mischung zugeben, gut verrühren. Auf dem Teig verteilen und ca.30 Minuten backen.

### Ofensüßkartoffel mit mediterraner Füllung

Ofen auf 200 ° C vorheizen. Süßkartoffeln gründlich waschen und rundherum mehrfach mit einer Gabel einstechen. Einzeln in Alufolie einpacken. Auf den Ofenrost legen und 60 Minuten im Ofen garen. Für die Füllung Oliven und getrocknete Tomaten kleinschneiden. Feta zerbröseln. Petersilie und Oregano fein hacken. Alles vermengen und mit Pfeffer würzen. Den Quark mit etwas Milch glattrühren. Petersilie hacken, dazu geben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffel aus dem Ofen nehmen und längs aufschneiden. Aufpassen, dass sie nicht durchgeschnitten werden! Kartoffeln mit Tomaten-Feta Mischung füllen und mit Quark servieren.

### Omelett mit Cherrytomaten und Pesto

Eier aufschlagen und mit Milch verquirlen. Getrocknete Tomaten mit Küchenpapier abtupfen, klein schneiden und zu den Eiern geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Mit Öl in einer beschichteten Pfanne andünsten. Mozzarella halbieren. Eine Hälfte würfeln, andere Hälfte beiseitelegen. Ei-Masse in die Pfanne geben und Mozzarellawürfel sofort darauf verteilen. Deckel aufsetzen und ca. 15 Minuten bei mittlerer Temperatur stocken lassen, nach 10 Minuten wenden. Cherrytomaten halbieren, restlichen Mozzarella klein zupfen und Basilikum hacken. Omelett auf einen Teller geben und eine Hälfte mit Pesto bestreichen. Mit Tomaten, Mozzarella und Basilikum belegen.

### Clementinen-Joghurt

Clementinen schälen und die Fruchtfilets mit einem kleinen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Minze waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Honig, Clementinensaft, Ingwer und Joghurt verrühren, Mandarinenfilets dazugeben. Clementinen-Joghurt in 4 Schälchen anrichten. Minze darüber streuen und 1 Stunde kaltstellen.



**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.