

Kistenvorschau für die KW 03

Für die KW 03 (15. bis 19. Januar 2018) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Kohlrabi
- Möhren (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- Grünkohl (Bioland-Hof Morgentau)
- Rote Bete (Bioland-Hof Morgentau)
- Bananen
- Ananas
- Clementinen

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

Das Brot der Woche:

- Dinkel-Hirsebrot, 750 g, 4,00 € (Bioland-Bäckerei Kaiser)

FIT UND GESUND INS NEUE JAHR



Liebe Kunden,

wir erweitern unser Sortiment stetig um leckere und gesunde Neuheiten. Wenn Sie ein bestimmtes Produkt vermissen, sprechen Sie uns gerne an!

Ihr NOVUM Team

Rezeptvorschau für die KW 03

Gefüllter Kohlrabi

2 Kohlrabi, 400 g Kartoffeln, 2 Möhren, 1 Zwiebel, 150 ml Gemüsebrühe, Kräutersalz, Pfeffer, 2 EL Sesammus, 2–3 EL Zitronensaft, 1 Bund Petersilie, 3 EL süße Sahne

Grünkohl für Eilige Zutaten

600–700g Grünkohl, 400 g Nudeln, 1 Zwiebel, 1–2 Knoblauchzehen, etwas Öl, 300 g Sahne, Curry, Salz, Pfeffer etwas Weißwein oder weißen Traubensaft

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 geriebenen Meerrettich, 1 geriebene Gewürzgurke

Joghurt-Ananas-Dessert

1 Ananas, 500 g Naturjoghurt, 1 Bd. Minze, 2 EL brauner Zucker, nach Belieben: Zimt, Kardamom, Nüsse, gehackt

Rezeptvorschläge für die KW 02

08. bis 12. Januar 2018

Zutaten

800 g Weißkohl, 500 g Möhren, 2 Zwiebeln, 1 EL Öl, 250 ml Joghurt, 100 g Sahne, Pfeffer, 250 g Lasagneplatten, 50 g geriebener Käse, gemahlener Kümmel, Fett für die Form

450 g Topinambur, 250 g Cherrytomaten, 1 Knoblauchzehe, 8 Eier, 1 Salz, 1 schwarzen Pfeffer, 1 EL Olivenöl, 150 g Ziegenfrischkäse (oder Frischkäse), 1 Bund Rosmarin

4 Zucchini, 80 g Vollkornbaguette, 2 EL Öl, 70 g Champignons, 80 g Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Majoran, 1½ TL Paprikapulver, Pfeffer, 120 g Schafskäse

4 Orangen, 1 Zitrone, 350 ml Wasser, 200 g Zucker, die Schale einer Orange, die Schale 1 Zitrone, 2 Stängel frische Minze

Weißkohl-Lasagne

Den Weißkohl fein hobeln, die Möhren grob raspeln, die Zwiebeln würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Nach kurzer Zeit die Möhren zugeben, kurz mit durchschwitzen lassen. Dann den Weißkohl zugeben und ca. 5 Minuten kräftig mitdünsten. Das Wasser nach und nach zugießen. Den Joghurt, die Sahne miteinander verrühren und mit Pfeffer und Kümmel kräftig würzen. Dann unter das Gemüse mischen und abschmecken. Eine Auflaufform etwas einfetten, abwechselnd Gemüse und Lasagneblätter einfüllen, mit Gemüse abschließen. Bei 180 °C im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen. Dann mit dem Käse bestreuen und erneut 10–15 Minuten backen.

Topinambur-Käse Tortilla

Topinambur waschen, evtl. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten, waschen und halbieren, Knoblauch schälen und fein hacken. Eier schlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl erhitzen, Knoblauch und Topinambur darin anbraten. Tomaten hinzufügen. Eier darüber geben und stocken lassen. Käse zerbröseln. Rosmarinnadeln abzupfen. Käse und Rosmarin über die Tortilla geben und die Tortilla in Stücke schneiden und servieren.

Gefüllte Zucchini

Zucchini waschen und längs halbieren, mit der Schnittfläche nach oben 10 Minuten dünsten. Baguette würfeln und im Öl goldgelb rösten. Champignons und Tomaten waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und würfeln. Majoran waschen und zerkleinern. Paprikapulver und Pfeffer mit den Gewürzen zur Masse geben. Zucchini aushöhlen und die entnommene Masse zerkleinern und zu der Tomaten-Pilzmischung geben. Schafskäse würfeln, mit dem gerösteten Brotwürfeln unter die Masse mischen und in die ausgehöhlte Zucchini füllen. Gefüllte Zucchini auf gefettetem Backblech ca. 20 Minuten im Ofen garen und anschließend noch 5 Minuten auf höchster Stufe Grillen.

Orangensorbet

Wasser und Zucker so lange verrühren, bis der Zucker vollständig gelöst ist. Orangen- und Zitronensaft, abgeriebene Zitronen- und Orangenschale unterrühren. Das Ganze in einer Metallschüssel für mindestens vier Stunden in das Gefrierfach stellen. Das Sorbet jede Stunde einmal umrühren. Vor dem Servieren mit frischer Minze dekorieren.



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.