

Kistenvorschau für die KW 41

Für die KW 41 (09. bis 13. Oktober 2017) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- Salat (Demeter)
- Möhren, neue Ernte (Deutschland)
- Schlangengurke
- Spitzkohl (Bioland Eichwaldhof Förster)
- Sellerie (Demeter-Hof Dornröschen)
- Äpfel (Bioland Hof Speth)
- Satsumas

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

Das Brot der Woche:

- Kasteler, 1.000 g, 3,95 € (Bioland-Bäckerei Kaiser)

LIEFERTAGVERSCHIEBUNG NACH DEM 31. OKTOBER 2017



Liebe Kunden, in der Woche des **Reformationstages** verschiebt sich für alle Kunden, die am Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag beliefert werden, die Anlieferung um einen Tag. Bitte bestellen Sie im Online-Shop wie gewohnt zu Ihrem regulären Liefertag.

Ihr NOVUM Team

Rezeptvorschau für die KW 41

Joghurt-Gurken-Sauce

1 Salatgurke, 3 Zehen Knoblauch, 500 g Joghurt, Pfefferminze frisch, einige Blätter davon

Apfel-Sellerie-Suppe

1 Stk. Knollensellerie, geschält und gehackt, 3 Äpfel, geschält, entkernt und gehackt, 1 l Gemüsebrühe, 25 g Butter, Salz, Cayennepfeffer, Salz, Paprikapulver, 2 EL Äpfel gehackt zur Deko

Sellerie-Steak

600 g Knollensellerie, 125 ml Schlagsahne, 1 Zitrone, Muskat, Pfeffer, Salz

Spitzkohl mit Zitronen-Schmand-Sauce

1 Spitzkohl, 1 l Gemüsebrühe, 20 g Butter, 15 g Mehl, 100 g Schmand, ½ TL Kümmel (ganz), 2 TL getr. Basilikum, fein abgeriebene Schale einer Zitrone, Kräutersalz, Pfeffer

Quarkauflauf mit Äpfeln

500 g Äpfel, 3 Eier, 500 g Magerquark, 125 g Zucker, 1 Pck. Backpulver, 75 g Grieß, 1 Pr. Salz, Margarine für die Form

Rezeptvorschläge für die KW 40

02. bis 06. Oktober 2017

Zutaten

800 g Chinakohl, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 250 g Frischkäse, 200 g Sahne, 2 Eier, 4 EL Sonnenblumenkerne, Salz und Pfeffer, 9 Lasagneplatten

Chinakohl-Lasagne

Den Chinakohl in ganz feine, dünne Streifen schneiden und zusammen mit den kleingewürfelten Zwiebeln und Knoblauchzehen 5–10 Minuten anbrutzeln (erst nur das Weiße, dann das Hellgrüne mit hineingeben). Anschließend den Frischkäse (Ricotta geht auch) unterrühren, salzen und pfeffern (schön kräftig). Eine Auflaufform fetten, 3 Lasagneblätter hineingeben, darauf die Hälfte der Kohlmasse, drei Lasagneblätter, die andere Hälfte der Kohlmasse, wieder 3 Lasagneblätter und obenauf den Guss aus Sahne und Eiern (ebenfalls kräftig gewürzt). Darauf dann die vorher gerösteten Sonnenblumenkerne. Alles bei ca. 200 °C für 30–35 Minuten in den Ofen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist!

Pastinaken Bratkartoffeln (2 Portionen)

Die Pastinaken und Zwiebeln schälen und in beides in kleinere Würfel schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pastinakenwürfel zusammen mit den Zwiebelwürfeln braten wie Bratkartoffeln bis sie goldbraun sind. Kurz vor Ende der Bratzeit Petersilie hinzugeben. Mit Pfeffer, Salz und dem Paprika würzen. Übrigens: Sobald die Pastinaken gar sind verlieren sie ihren leicht süßlichen Geschmack.

Eiersalat mit Radieschen

Die Eier hart kochen, kalt abschrecken, pellen und hacken. Die Radieschen waschen und in Würfel schneiden, den Lauch in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen und trockenschütteln, klein zupfen. Alles mit der Mayonaise, der Dickmilch, dem Senf und den Gewürzen vermischen.

Tiramisu aus Ananas

Eine Schicht Löffelbiskuits in eine Auflaufform (ca. 30 × 20 cm) legen, diese dann mit etwas Ananassaft tränken. Ananas Schälen, den Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Den Schmand mit den Ananasstücken vermischen und auf die Löffelbiskuits streichen. Jetzt noch mal eine Schicht Löffelbiskuits darauf und diese wieder mit dem Saft tränken. Die Sahne mit dem Sahnesteif steif schlagen und auf die zweite Schicht Löffelbiskuits streichen. Dann immer so weiter schichten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Für 2 Stunden kühl stellen und servieren.

600 g Pastinaken, 1 Zwiebel, Öl, Salz, Pfeffer, Petersilie, Paprika rosenscharf

1 Bd. Radieschen, 1 kl. Stange Lauch, 5 Eier, 3 Zweige Basilikum, 2 EL Dickmilch, 2 EL Mayonaise, 1 TL Senf scharf, Pfeffer, Salz

1 Ananas, 400 g Löffelbiskuits, Ananassaft, 600 g Schmand, 200 g süße Sahne, 1 Pack. Sahnesteif



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.