

Kistenvorschau für die KW 46

Für die KW 46 (13. bis 17. November 2017) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- **Feldsalat (Bioland-Hof Morgentau)**
- **Möhren, neue Ernte (Deutschland)**
- **Strauchtomaten**
- **Wirsing (Bioland-Hof Morgentau)**
- **Sprossen (Bioland, Healthy Powerfood)**
- **Grapefruit**
- **Äpfel (Deutschland)**

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

Das Brot der Woche:

- **5-Kornbrot, 1.000 g, 3,65 € (Bioland-Bäckerei Kaiser)**

UNSER WEIHNACHTSANGEBOT

Liebe Kunden, entdecken Sie schon jetzt unser vielfältiges Weihnachtsangebot im Online-Shop. Ob Plätzchen, Punsch oder hübsche Geschenkideen für Ihre Liebsten – hier finden Sie bestimmt das Richtige.

Wir wünschen viel Spaß beim Stöbern! Ihr NOVUM Team

Rezeptvorschau für die KW 46

Feldsalat mit Parmesankäse

200 g Feldsalat, 200 g Steinchampignons, 8 Stk. Cherrytomaten, 1 Stück Parmesan, 2 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico, 1 Zehe Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zucker

Einfaches Wirsing-Kartoffel-Gemüse mit Sahne

1 kg Wirsing, 750 g Kartoffeln, 50 g Butter, 100 ml Schlagsahne, 500 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, weiß, Muskat

Knoblauchspaghetti mit frischen Tomaten

3 Stk. Tomaten, 2 Knoblauchzehen, Basilikum, frisch, 500 g Spaghetti, 6 EL Olivenöl, Salz

Grapefruit mit Minze (2 Portionen)

2 Grapefruits, 3 Stiele Minze, 2 EL Limettensaft, 1 Pk. Vanillezucker, 2 EL Zucker

Rezeptvorschläge für die KW 45

06. bis 10. November 2017

Zutaten

500 g Spitzkohl, 1 Zwiebel, 2 TL Butter, 150 ml Schlagsahne, 3 TL Tafelmeerrettich, 1 EL gehackten Dill, Salz

400 g Zucchini, 250 g Cherrytomaten, 3 Stk. Frühlingzwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Zitronenschale, unbehandelt, 1 Bund glatte Petersilie, 4 Stiele Thymian, 6 Eier, 2 EL Mineralwasser, 2 EL Öl, Pfeffer und Salz

750 g Pastinaken, 1 Zitrone, 4 EL Butter oder Butterschmalz, 1 TL Zucker, Meersalz, weißer Pfeffer

Ricotta mit Granatapfel und Mandeln (3 Portionen)

Spitzkohl mit Meerrettichsahne (2 Personen)

1 Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Den Spitzkohl putzen und den harten Strunk entfernen. Den Kohl in 2 cm breite Streifen schneiden. 2 TL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln 2 Minuten darin glasig dünsten. Den Kohl zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ungefähr 7 Minuten dünsten. Kräftig mit Salz würzen. Die Schlagsahne mit dem Handrührgerät steif schlagen. 3 TL Tafelmeerrettich und 1 EL gehackten Dill unterrühren. Die Sahne kurz vor dem Servieren unter den Spitzkohl heben.

Zucchini-Tortilla

Die Zucchini in dünne Scheiben, die Zwiebeln und das Grün der Frühlingzwiebeln in dünne Ringe schneiden. Knoblauchzehen fein würfeln. Petersilie und Thymian, waschen, trockenschütteln, abzupfen und hacken. Eier mit Kräutern, Zitronenschale, Mineralwasser, Salz und Pfeffer verquirlen. Öl in einer ofenfesten beschichteten Pfanne (24 cm Ø) erhitzen, Zucchini, Knoblauch und Frühlingzwiebeln darin 3–4 Minuten anbraten. Die Eier zugeben, Cherrytomaten darauf verteilen und zugedeckt ca. 10 Minuten stocken lassen. Deckel abnehmen und die Tortilla im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas 3, Umluft 180 °C) auf der 2. Schiene von unten 5–7 Minuten backen. Dann vorsichtig auf einen großen Teller stürzen und nochmals wenden, damit die Tomaten oben liegen. Zum Servieren in 8 Stücke schneiden. Schmeckt auch kalt.

Pastinaken in Zitronenbutter

Die Pastinaken schälen, waschen und der Länge nach in 2cm breite Streifen schneiden. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Sobald das Fett heiß ist, die Pastinaken dazugeben, Zucker drüber streuen und fünf Minuten schonend anbraten. Während dem Braten wenden bis das Gemüse rund herum eine helle bräunliche Farbe bekommt. Nicht zu heiß, sonst wird das Gemüse dunkel. Mit dem Sparschäler einige Streifen von der Zitronenschale abschälen und gemeinsam mit sechs Esslöffel Wasser in die Pfanne geben. Salzen, Pfeffern und zugedeckt rund zehn Minuten auf mittlerer Temperatur schonend garen. Sind die Pastinaken noch nicht durch, nochmals fünf Minuten garen. Anschließend mit etwas frischem Saft von der Zitrone beträufeln und servieren. Als Beilage für 4 Personen oder für 2 Personen als Hauptgericht.

Ricotta mit Granatapfel und Mandeln (3 Portionen)

1 Granatapfel quer halbieren. Eine Hälfte des Granatapfels auf der Saftpresse auspressen. Die zweite Granatapfelhälfte über einer Schüssel auf die Hand legen und die Kerne mit einem Kochlöffel ausschlagen. Mit dem Granatapfelsaft mischen. 1 Becher Ricotta auf einen Teller stürzen. 4 EL Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. 4 EL Honig zugeben und kurz erwärmen. Über dem Ricotta verteilen, Granatapfelmischung zugeben und mit etwas Zimtpulver bestreuen. In 3 Teile schneiden und servieren. Wer sein Nachtisch nicht so gerne teilen möchte, kann das Rezept natürlich verdoppeln.



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.