

Kistenvorschau für die KW 51


Für die KW 51 (18. bis 22. Dezember 2017) planen wir für Sie folgenden Kisteninhalt für die FrischeKiste „Klassik“:

- **Feldsalat (Bioland-Hof Morgentau / Förster)**
- **Möhren (Deutschland)**
- **Rotkohl (Bioland-Hof Morgentau / Förster)**
- **Fenchel**
- **Broccoli**
- **Bananen**
- **Orangen**

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

Das Brot der Woche:

- **Kürbiskernbrot, 500 g, 2,65 € (Bioland-Bäckerei Kaiser)**



Liebe Kunden,

in der KW 01 im Januar 2018 verschiebt sich für alle Kunden die Lieferung um einen Tag.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben ein besinnliches Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr!

Ihr NOVUM Team

Rezeptvorschau für die KW 51

Herzhaftes Soufflé mit Broccoli und Kartoffeln

250 g Broccoli, 250 g Kartoffeln mehligkochend, 1 Schalotte, 2 EL Butter, 100 g Quark, 2 Eier, 2 EL Parmesan, gerieben, Pfeffer aus der Mühle, Salz, Muskat, Butter für die Tassen

Orangen-Rotkohl

1 kg Rotkohl, 1 Zwiebel, 65 ml Zitronensaft, 125 ml Orangensaft, frisch gepresst, 75 g brauner Zucker, 2 Lorbeerblätter, 2 Gewürznelken, 50 g Butter, Pfeffer und Salz

Fenchel-Carpaccio

4 Fenchelknollen, 4 TL Olivenöl, 4 EL Orangensaft, Balsamicoessig, Pfeffer, Salz

Orangen-Spekulatius-Dessert

4 Orangen, 400 g Schmand, 100 g Buttermilch, 50 g Zucker, 150 g Spekulatius

Rezeptvorschläge für die KW 50

11. bis 15. Dezember 2017

Zutaten

1 Grünkohl, harte Rippen entfernt und Blätter gehackt, 1 Zwiebel, gehackt, 2 EL Knoblauch, gehackt, 6 Kartoffeln, geschält und gewürfelt, 1 Dose (400 g) stückige Tomaten, 2 × 400 g Dosen weiße Bohnen (abgegossen), 1 EL italienische Kräuter, 2 EL getrocknete Petersili, 2 EL Olivenöl, 6 Gemüsebrühwürfel, 1,9 l Wasser, Salz und Pfeffer

1 Grünkohl, ½ rote Zwiebel, fein gehackt, ½ Apfel, fein gewürfelt, 50 ml Olivenöl, 2 EL Apfelessig, 40 g Gorgonzola, zerkrümelt, 60 g Sultaninen, 60 g Sonnenblumenkerne, 1 TL Meersalz

200 g Pastinaken, 1 kg Kartoffeln, mehligkochend, 2 Knoblauchzehen, 4 Zweige Rosmarin, 150 ml Milch, 400 g Schmand, 100 g Cheddar-Käse, 3 EL Semmelbrösel, Fett für die Form, Salz, Pfeffer

500 g Äpfel, 3 Eier, 125 ml Milch, 30 g Butter, zerlassen, 400 g Mehl, 1 EL Zucker, ½ TL Salz, Zimt und Zucker, zerlassene Butter

Winterliche Grünkohlsuppe

Olivenöl in einem großen Suppentopf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Grünkohl unterrühren und ca. 2 Minuten kochen, bis er zusammenfällt. Wasser, Brühwürfel, Tomaten, Kartoffeln, Bohnen, italienische Kräuter und Petersilie dazugeben und umrühren. Suppe bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten köcheln oder bis die Kartoffeln durch sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Grünkohl-Salat mit Sultaninen und Gorgonzola

Grünkohlblätter von den Strünken abzupfen und waschen. In der Salatschleuder oder mit einem Küchenhandtuch trocknen. Blätter aufeinanderlegen, in feine Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Salz hinzugeben und zwei Minuten mit den Händen das Salz gut mit dem Grünkohl vermischen. Nun die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei niedriger bis mittlerer Hitze ein paar Minuten unter ständigem Rühren anrösten, bis sie ihre Farbe ändern und anfangen, leicht nussig zu riechen. Den Grünkohl in eine andere Schüssel geben und die Flüssigkeit, die sich durch das Vermischen mit dem Salz gebildet hat, wegschütten. Zwiebeln, Sultaninen, Apfelmwürfel und geröstete Sonnenblumenkerne untermischen. Essig und Öl dazugeben und gut vermischen. Abschmecken und den Gorgonzola hinzugeben.

Kartoffel-Pastinaken-Gratin

Knoblauch schälen, fein hacken. Rosmarin waschen, trocken tupfen, Nadeln abstreifen und fein hacken. Milch und Schmand mit Knoblauch und Rosmarin in einem Topf unter gelegentlichem Rühren erhitzen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Ofen vorheizen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas). Eine Auflaufform fetten. Käse reiben. Pastinaken und Kartoffeln, schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Kartoffel- und Pastinakenscheiben in die Auflaufform schichten. Mit einer Schicht Kartoffeln abschließen. Heiße Schmandmilch darüber gießen und mit Semmelbröseln und Käse bestreuen. Im heißen Backofen 1 bis 1 ¼ Stunden backen, dabei evtl. nach 1 Stunde abdecken.

Apfelklöße

Eier mit Salz, Zucker, Milch und 30 g zerlassener Butter verquirlen. Mit Mehl zu einem glatten Teig vermischen. Äpfel schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Sehr fein würfeln und unter den Teig mischen. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Mit zwei Esslöffeln Teig abstechen und einen Probekloß formen. In siedende Wasser geben. Wenn er nicht zerfällt, ist er richtig, ansonsten etwas mehr Mehl an den Teig geben. Alle Klöße formen und im offenen Topf 15 Minuten ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen. Mit zerlassener Butter übergießen und mit Zimt und Zucker bestreuen. Am besten warm genießen.



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.