

Liebe Grüne Kiste Kundinnen und Kunden,

### Saisonstart in Folienhäusern

Trotz der kalten Temperaturen konnten Spaziergänger vor unseren Folienhäusern bereits grüne Pflanzen sehen - wir haben in den vergangenen beiden Wochen damit begonnen, die ersten zarten Setzlinge in den Folientunneln zu pflanzen. So können wir Anfang April verschiedene Salate und Radieschen für Sie ernten. Auch die winzigen Pak Choi-Pflänzchen werden bis dahin schön groß geworden sein.

### Rind-, Schweine- und Lammfleischaktion

Diese Woche finden Sie in Ihrer Grünen Kiste einen Bestellflyer für Rind-, Schweine- und Lammfleisch. Sie können **bis 5. März bestellen** und wir liefern am 14./15./16. März. Bei dieser Aktion haben wir **Lamm-Spezialitäten** für Sie wie z.B. Lammgulasch oder Lammkoteletts.

### Zum Vormerken

Unser **Hoffest mit Kunsthandwerkermarkt** findet dieses Jahr am **24. März** statt. Wir laden Sie herzlich ein und freuen uns auf Ihr Kommen.

**Für alle Hobby-Gärtner: Jungpflanzenmarkt** Sie können hier bei uns auf dem Hof verschiedene Jungpflanzen kaufen. Termine sind **Samstag, 5.5. und 12.5.** Außerdem gibt es Erde und eine kleine feine Auswahl an Saatgut.

Viele Grüße

Ihr Team vom Bioland Gemüsehof Hörz

### SCHNELL & GUT

#### WIRSINGSUPPE

##### Zutaten:

1 L Fleischbrühe, 500 g Wirsing, 2 große Kartoffeln, 40 g Butter, 2 EL Mehl, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Kümmel, 2 Zweiglein frischer Thymian, 2 EL Crème fraîche, 1 Eigelb, 1 Zwiebel

##### Zubereitung:

Wirsing in grobe Streifen schneiden, Kartoffeln schälen und würfeln, Zwiebel und Knoblauchzehen hacken. Zwiebel und Knoblauch in Butter glasig braten. Wirsing zugeben, 5 Min. schmoren, mit Fleischbrühe aufgießen und 30 Min. köcheln. Kartoffelwürfel hinzufügen und weitere 20-30 Min. garen. Suppe mit Gewürzen abschmecken und mit in etwas Wasser verquirltem Mehl binden. Mit dem Eigelb und der Crème fraîche verfeinern.

### SCHNELL & GUT

#### CHICORÉEBLÄTTER MIT CHAMPIGNONS

##### Zutaten:

3 Zwiebeln, 400 g Champignons, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 EL Essig, Zucker, 3 Chicoree (ca. 500 g), 1 Bund Petersilie

##### Zubereitung:

Zwiebeln pellen, halbieren und fein würfeln, Champignons putzen, waschen und würfeln. Zwiebeln in dem Olivenöl glasig werden lassen, Champignons zugeben und 5 Min. mitgaren, kräftig salzen und pfeffern. Mit Essig ablöschen, mit einer Prise Zucker würzen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Chicorée putzen, halbieren, das untere Ende keilförmig herauslösen und die Blätter voneinander lösen. Zum Anrichten einige Blätter zurücklassen, die übrigen quer in feine Streifen schneiden und zu den Champignons geben.

Petersilie von den Stielen zupfen und feinhacken. Salat auf den Chicoreeblättern anrichten, mit Petersilie bestreuen.

#### MÖHREN-REIS-AUFLAUF

##### Zutaten:

125 g Naturreis, 1/2 l Gemüsebrühe, 500 g Möhren, gepulvert, grob geraspelt, 1 Zwiebel, geschält, fein gewürfelt, Saft von 1 Zitrone, Meersalz, etwas frisch ger. Muskatnuss, frisch gem. weißer Pfeffer, 1 Bund Kerbel, fein gehackt, 2 Eier, 2 EL ger. Käse, Butter zum Ausfetten

**Zubereitung: siehe gegenüber**

#### KOHLRABIROHKOST MIT LAUCH

##### Zutaten:

300 g Kohlrabi, 10 EL Lauch, in feine Streifen geschnitten, 80 g Haselnüsse, 0,2 L Schwedenmilch (Dickmilch oder Joghurt), 0,1 L saure Sahne, 2 EL Zitronensaft, 1 EL Pflanzenöl, 1/2 EL Honig, Petersilie, Schnittlauch

##### Zubereitung:

Aus der Schwedenmilch, dem Pflanzenöl, der Sahne, dem Zitronensaft und dem Honig die Rohkostsauce zubereiten. In die Rohkostsauce den Kohlrabi feinstreifig hineinhobeln, den in feine Streifen geschnittenen Lauch und die grobgehackten Haselnüsse untermischen und die Rohkost mit gehackter Petersilie und feingeschnittenem Schnittlauch bestreuen.

#### MÖHREN-REIS-AUFLAUF

**Zutaten: siehe gegenüber**

##### Zubereitung:

Reis waschen. Gemüsebrühe kochen, Reis dazugeben auf kleiner Hitze 30-40 Min. kochen. Nach Hälfte der Garzeit Gemüse hinzufügen. Zum Ende der Garzeit mit Zitronensaft, Salz, Muskat und Pfeffer würzen und Kerbel unterziehen. Eier trennen. Eigelbe mit Käse mischen und unter den Reis geben. Nochmals abschmecken. Eiweiße steif schlagen und unterheben. Alles in die gefettete Auflaufform geben und bei 190°C ca. 30 Min. backen.