

**VEGAN & SCHNELL & GUT**

**WEIßKOHLMÖHRENTOPF**

**Zutaten:**

1/2 Weißkohl (ca. 500 g), 300 g Möhren, 2 Knoblauchzehen, Salz, 3 EL Olivenöl, 0,3 l trockener Weißwein, 1 Lorbeerblatt, 1/2 Zimtstange, 3 Gewürznelken, schwarze Oliven, Pfeffer, Salz

**Zubereitung:**

Kohl putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Möhren schaben, waschen, längs vierteilen und halbieren. Knoblauch schälen und mit etwas Salz zerdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch, Kohl und Möhren andünsten. Mit der Hälfte des Weins ablöschen und mit Lorbeer, Zimt und Nelken würzen. Zugedeckt bei geringer Hitze 15 Min. köcheln lassen. Oliven waschen, entsteinen und halbieren. Mit dem restlichen Wein zum Kohl geben, erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gebackene Kartoffeln oder Weißbrot dazu reichen.

**VEGAN & SCHNELL & GUT**

**BROKKOLI IM SCHLAFROCK**

**Zutaten:** 1 Packung tiefgekühlter Blätterteig, 500 g Brokkoli, Kräutersalz, Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss, 20 g Butter, 2 Eier, 2 EL Crème fraîche, 1/2 Bund Petersilie, 1 Eigelb, 200 g Schinken

**Zubereitung:** Blätterteig auftauen lassen. Brokkoli in wenig Salzwasser nicht zu weich garen. Schinken würfeln und in heißer Butter knusprig braten. Brokkoli gut abtropfen lassen, zerteilen, salzen und pfeffern und mit dem Schinken mischen. Blätterteig zu einer rechteckigen Platte ausrollen, in die Mitte die Gemüsefüllung häufen. Eier mit Crème fraîche vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und über die Masse verteilen. Petersilie hacken und darüber streuen. Teigenden über der Füllung zusammenschlagen, an den Seiten und oben fest verschließen, mit Eigelb bestreichen. Pastete auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Blech setzen und bei 220°C in etwa 30 Min. knusprig backen. Schmeckt warm und kalt.

**ROTE-BETE-SUPPE**

**Zutaten:** 500 g Rote Bete, Salz, 2 Zwiebeln, 30 g Butter, 3/4 l Gemüsebrühe, Pfeffer, 1-2 EL Zitronensaft, 1 Bund Schnittlauch, 1 Becher saure Sahne

**Zubereitung:** siehe gegenüber

**Liebe Grüne Kiste Kundinnen und Kunden, Neu bei uns: Säfte, Sirup und Fruchtaufstriche**  
Die Firma Lichtensteiner Wildfrüchte ist in Münsingen-Bremelau im Biosphärengebiet Schwäbische Alb zu Hause. Hier verarbeitet der Familienbetrieb heimische Früchte und Pflanzen wie z. B. Blüten, Beeren und Heilkräuter. Die Rohstoffe werden zum größten Teil im Biosphärengebiet Schwäbische Alb gesammelt und die Früchte und Pflanzen werden von Hand geerntet und gereinigt.

**Sirup aus Zitronenmelisse oder Schwarzer Johannisbeere** für 8,90 €/Flasche

**Fruchtaufstriche aus Schwarzer Johannisbeere, Zitronenmelisse, Holunder, Sanddorn, Schlehe** für 4,60 bis 6,50 €/Glas je nach Sorte

**Muttersaft aus Sanddorn, Holunder oder Schlehen** für 8, 5 oder 7 € je Flasche

**Aktion Heumilchkäse KW11 und KW12**

Vom **12.3. bis 25.3.** bieten wir Ihnen als Besonderheit **Käse aus Heumilch** an. Dieser österreichische Käse ist in diesen beiden Wochen in **allen unseren Käsetüten** enthalten. Heumilch stammt von Kühen, die hauptsächlich frisches Gras oder Heu fressen, je nach Jahreszeit.

**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.**

**Viele Grüße**

**Ihr Team vom Bioland Gemüsehof Hörz**

**ROTE-BETE-SUPPE**

**Zutaten:** siehe gegenüber

**Zubereitung:** Rote Bete waschen und in Salzwasser 30-40 Min. garen. In kaltem Wasser abkühlen lassen. Zwiebeln pellen und fein würfeln. Rote Bete im Wasser pellen, herausnehmen und fein würfeln. 4 EL Rote Bete beiseite stellen. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebeln und Rote Bete darin andünsten, mit Brühe auffüllen und zugedeckt etwa 10 Min. leise kochen lassen. Den Inhalt des Topfes mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Restliche Rote-Bete-Würfel in die Suppe geben. Schnittlauch in Röllchen schneiden, mit der Sahne verrühren und über die Suppe geben.