

VEGAN & SCHNELL & GUT

GEMÜSESUPPE/MINESTRONE

Zutaten:

1 Bund Suppengrün; 1 Petersilie glatt; 1 Kohlrabi;
100 g kleine Nudeln, 1,5 L Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Öl

Zubereitung:

Gemüse in Würfel schneiden und in Öl andünsten.
Mit Gemüsebrühe ablöschen. Nudeln dazugeben und köcheln bis alles gar ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

VEGAN & SCHNELL & GUT

MANGOLD-ROLLEN MIT HIRSEFÜLLUNG

Zutaten:

100 g Hirse, 400 g Mangold, 1 Zwiebel, 1 rote Paprika, 1 grüne Paprika, 400 ml Gemüsebrühe, 1 EL Olivenöl, 20 ml Sahne, 40 g Quark, Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft

Zubereitung:

Hirse unter heißem Wasser abspülen, dann in kochende Gemüsebrühe geben und 15 Min. quellen lassen. Mangold waschen. Dickere Stiele abschneiden und würfeln. Die Blätter und Stiele 2 Min. in Wasser dünsten. Zwiebel und Paprika kleinschneiden und in Olivenöl andünsten. Die Hirse und die Sahne unter das Gemüse mischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken, abkühlen lassen. Mangoldstiele und Quark unterrühren. Mangoldblätter in 4 Portionen auf einem Küchentuch ausbreiten, mit Hirsemasse füllen und wie Rouladen aufrollen. Mit 200 ml Gemüsebrühe in eine Auflaufform geben und im Backofen bei 180 Grad ca. 25 Min. garen.

SIRUP AUS SCHWARZEM RETTICH gegen Husten

Zutaten:

1 schwarzer Rettich und Kandiszucker

Zubereitung:

Deckel (nicht die Wurzel) der Knolle abschneiden und die Knolle innen so weit aushöhlen, dass noch etwa 1 cm Fruchtfleisch am Rand übrig bleibt. Anschließend werden - am besten mit einer kleineren Stricknadel - einige kleine Löcher in den Boden gestochen. Das beim Aushöhlen entfernte Fruchtfleisch wird danach mit Kandiszucker wieder aufgefüllt, der Deckel wieder aufgesetzt und die Rettichknolle etwa 10 - 12 Stunden lang so auf einem Behälter platziert, dass der flüssig werdende Zucker durch den Rettich durch und bei dem mit der Stricknadel gestochenen Loch läuft.

Liebe Grüne Kiste Kundinnen und Kunden,

Der **Winter** hat uns fest im Griff. Das bedeutet für uns Temperaturen prüfen, die Wassertechnik im Auge behalten und in den Folienhäusern die Kulturen mit Vlies schützen. Für unsere Fahrer und das Hofteam ist der Winter auch eine extra Aufgabe und Herausforderung beim Fahren und bei der Arbeit draußen.

Bitte denken Sie daran, für die Grüne Kiste eine Decke bereitzulegen oder einen **geschützten Platz** zu nennen. Gerne können Sie bei uns auch **Thermohauben** zum Schutz erwerben.

Unser Tipp zum Winterwetter: Rettich schwarz

Schwarzer Rettich enthält unter anderem viele Mineralstoffe, Vitamin C, ätherische Öle sowie Senfölykoside. Diese bringen u. a. eine schleimlösende antibakterielle und krampflösende Wirkung mit. Vor allem bei Husten ist schwarzer Rettich zu empfehlen. Rezept finden Sie unten links.

Rind-, Schweine- und Lammfleischaktion

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

STAUDENSELLERIESALAT MIT FRÜCHTEN

Zutaten:

1 Staudensellerie, 2 Orangen, 1 Apfel, 2 Becher Sahnejoghurt (à 150 g), 6 EL Zitronensaft, abgeriebene Schale einer Zitrone, 1-2 EL Zucker, 50 g Haselnüsse oder Walnüsse

Zubereitung:

Selleriestauden putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Orangen über einer Schüssel wie Äpfel schälen, den Saft auffangen. Fruchtfleisch mit einem Messer zwischen den Trennhäuten heraus schneiden. Äpfel schälen, vierteln, Kernhaus heraus schneiden und die Apfelstücke in Spalten schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Joghurt mit Zitronensaft, Zitronenschale und Zucker verrühren und auf den Salat geben. Nüsse hacken und darüberstreuen.