

VEGAN & SCHNELL & GUT

ZWIEBELGEMÜSE MIT CURRY

Zutaten:

800 g Zwiebeln, ½ Apfel, 4 EL Rosinen, 1 EL Sonnenblumenöl, ½ Tasse Weißwein, trocken, 0,2 L Gemüsebrühe, 8 EL Pflanzensahne, 2 TL Curry, 1 Prise Ingwer, gemahlen, Salz

Zubereitung:

Die Zwiebel in Ringe schneiden und im Pflanzenfett glasig dämpfen, mit Wein ablöschen und mit der Gemüsebrühe fast gar dämpfen. Den mit der Schale gewürfelten Apfel, die Rosinen und die Pflanzensahne zugeben und gar dämpfen. Mit Curry, gemahlenem Ingwer und Salz abschmecken.

Mit Reis servieren.

VEGAN & SCHNELL & GUT

KÜRBISRISOTTO

Zutaten:

250 g Reis, 250 g Kürbisfruchtfleisch, 100 ml trockener Weißwein, 1 Liter Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe, 20 g Parmesan, 1 Zwiebel, 50 g Butter, 4 Prisen gem. Zimt, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Kürbisfleisch in Würfel von ½ cm Kantenlänge schneiden. Die Zwiebel fein schneiden. Die Hälfte der Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten, dann die Kürbiswürfel zugeben und 5 Min. garen. Den Reis hineinstreuen. Salz, Pfeffer und Zimt zugeben, dabei ständig weiterrühren. Erst wenn der Reis glasig ist den Wein angießen. Verdampfen lassen. Die Brühe nacheinander in fünf bis sechs Portionen zugeben. Der Reis muss die Brühe immer erst ganz aufnehmen, bevor neue zugegossen wird. Nach 20 Min. ist der Reis gar. Vom Herd nehmen. Die restliche Butter hinein geben und noch einmal kurz umrühren. Den fertigen Risotto vor dem Servieren zugedeckt 3 Min. ruhen lassen.

SELLERIEROHKOST MIT BIRNEN

Zutaten:

400-500 g Knollensellerie, 1 Birne, Saft einer Zitrone, für die Sauce, 1 Becher saure Sahne, 1 TL Honig, Meersalz, geriebener Ingwer, 1-2 EL gehackte Walnüsse

Zubereitung:

Sellerie und Birne waschen, schälen und mittelfein raspeln. Aus Sahne, Honig, Salz und Ingwer eine Sauce herstellen, mit Sellerie und Birne vermengen. Mit Walnüssen bestreuen.

Liebe Grüne Kiste Kundinnen und Kunden,

Endlich – die Freilandsaison ist gestartet

Anfang diese Woche haben wir die ersten Pflanzen draußen setzen können. Nun ist es warm genug und vor allem nicht zu feucht, so dass wir mit den Geräten auf die Felder fahren können. Gesetzt haben wir schon Mangold, Salate und Kohlrabi.

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.

Die Herstellung von Heumilch ist die ursprünglichste Form der Milchherstellung. Seit Jahrhunderten erfolgt die Fütterung der Milchkuhe angepasst an den Lauf der Jahreszeiten: Im Sommer treiben die Bauern die Kühe auf die Weiden oder die Kühe kommen zur Sommerfrische auf die Almen. Die Wiesen werden gemäht, das Gras wird getrocknet und das so gewonnene Heu in Scheunen für die kalte Jahreszeit gelagert. Die Heuwirtschaft wirkt sich zudem positiv auf die Natur aus. Denn das Mähen und Weiden fördert die große Artenvielfalt.

Ostern naht

Fürs Osternest oder einfach so: **bunt gefärbte Eier** vom Hofgut Martinsberg aus Rottenburg. Die Eier sind mit Bio-Eierschalenlack gefärbt. Sie können die Eier stückweise bestellen.

Zur Erinnerung: Falls Sie **Rind- oder Schweinefleisch** bestellt haben, dann **liefern** wir Ihnen Ihre Bestellung am **14./15./16.3.** aus. Falls Sie nicht zuhause sind oder keine Kühltasche bereit steht, stellen wir Ihre Fleischbestellung in einer Thermobox ab und berechnen dafür 15 € Pfand. Wenn Sie **selbst abholen**, dann denken Sie bitte auch an Ihre Fleischbestellung und fragen bei uns im Büro nach.

frühlingshafte Grüße

Ihr Team vom Bioland Gemüsehof Hörz

INGWER-MÖHREN-SUPPE

Zutaten:

60 g frischer Ingwer, 400 g Möhren, 50 g Butter, 600 ml Gemüsebrühe, 1 EL Agavendicksaft, 160 g Kokosmilch, Salz, Pfeffer, Saft von 1 Orange

Zubereitung:

Den Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Möhren und Ingwer in Butter anschwitzen, dann den Agavendicksaft darüber geben und karamellisieren lassen. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen und aufkochen lassen. Die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen, dann mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Orangensaft dazugeben, nicht mehr aufkochen. Zur Suppe kann man Toastbrot oder Baguette servieren.