

**VEGAN & SCHNELL & GUT**

**REISPFANNE MIT ZUCCHINI UND PILZEN**

**Zutaten:**

250 g Reis, 500 g Zucchini, 150 g Pilze, 1 EL Sesamöl, 2 EL Bärlauch oder Schnittlauch, fein gehackt, 8 EL Sojasauce, 1 Chillischote oder Pulver, 1 TL Ahornsirup, Salz und Pfeffer

**Zubereitung:**

Den Reis mit der doppelten Menge Wasser und einem halben TL Salz ca. 20 Min. bissfest köcheln lassen. Zucchini und Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini sowie die Pilze von beiden Seiten darin anbraten. Bärlauch (Schnittlauch) und klein gehackte Chili untermengen. Den gekochten Reis zugeben und mit Sojasauce, Ahornsirup, wenig Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

**VEGAN & SCHNELL & GUT**

**ROTE-BETE-GEMÜSE**

**Zutaten:**

500 g rote Bete, 500 g Möhren, 2 Äpfel, 1 dicke Gemüsezwiebel, 60 g Pflanzenfett, 2 EL gekörnte Gemüsebrühe, 1/2 TL gemahlener Ingwer, 1/2 Tasse Wasser, 1/2 l Sahne, Salz, Cayenne-Pfeffer, 1/2 Bd. frischer Dill

**Zubereitung:**

Gemüse putzen und schälen, Möhren in Scheiben, rote Bete und Äpfel in Stücke, die Zwiebel in Ringe schneiden. Fett im Topf erhitzen, Gemüse unter Rühren anschmoren, Pfeffer, Salz und Ingwer unterrühren. Die Gemüsebrühe über das Gericht streuen, mit 1/2 Tasse Wasser ablöschen und aufkochen. 1/2 l Sahne dazu gießen, auf kleiner Flamme einköcheln lassen, damit die Soße leicht dicklich wird, abschmecken. Fein gehackter Dill wird vor dem Servieren über das Gemüse gegeben. Dazu serviert man Vollkornnudeln oder Kartoffelgratin.

**ROTE-BETE-SALAT MIT MEERRETTICH**

**Zutaten:**

2 rote Beten, 2 EL Öl, 1/2 Zwiebel, wenig frisch geriebener Meerrettich, 1 Prise Koriander, Pfeffer, 1 EL Sojasauce, Salz, 1/2 Bund Petersilie, 1 EL Apfelessig

**Zubereitung:**

Rote Bete waschen und im Salzwasser etwa 30 Min. kochen, pellen und fein hobeln. Zwiebel fein schneiden, mit Öl und Meerrettich unter die Roten Beten mischen. Mit Koriander, Pfeffer, Sojasauce, Salz, Petersilie und Essig gut mischen und etwas ziehen lassen.

Liebe Grüne Kiste Kundinnen und Kunden,

**Herzliche Einladung**

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

Erstmals wird Frau Fauser mit dabei sein, von ihr bekommen wir seit vielen Jahren köstliche Rind- und Schweinefleischprodukte in Biolandqualität. Außerdem stellt die Firma Lichtensteiner ihre leckeren Produkte wie Säfte und Fruchtaufstriche aus Wildfrüchten von der Schwäbischen Alb vor. Wie immer ist unser Käselieferant Bartke mit dabei. Dort können Sie Käse verkosten und einkaufen.

**Aktion Heumilchkäse 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.

**Käse-Aktion „Schaf und Ziege“**

Wir wollen mit Ihnen zusammen unseren Käsezuwachs feiern. **Ab dem 9.4. wird es bei uns auch eine Käse-Tüte für 10 € mit Ziegen- und Schafskäse geben.** Um die wichtigsten Sorten und Gebiete kennenzulernen, machen wir dieses Jahr unsere „Tour de Kaas“ mit Ziegen- und Schafskäse.

**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.

**Viele Grüße**

**Ihr Team vom Bioland Gemüsehof Hörz**

**ERBSENEINTOPF**

**Zutaten:**

1 Bund Suppengrün, 300 g Kartoffeln (vfk), 350 g Schälerbsen, Öl, Salz, Pfeffer, 1,5 l Wasser (je nach gewünschter Konsistenz), 1 Dose Kokosmilch, 1 TL Zitronensaft

**Zubereitung:**

Suppengrün und Kartoffeln würfeln. Öl in großem Topf erhitzen. Gemüse- und Kartoffelwürfel darin anrösten. Mit Wasser und Kokosmilch ablöschen. Erbsen hinzufügen. Alles zusammen ca. 30 - 45 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 TL Zitronensaft dazugeben.