



DE-ÖKO-006
0711 – 777501

info@gemuesehofhoerz.de
www.gemuesehofhoerz.de

VEGAN & SCHNELL & GUT

NUDEL-BROKKOLI-LAUCH-PFANNE

Zutaten:

250g Vollkornnudeln, Salz, 4 Knoblauchzehen, 1 Stange Lauch, 250g geräucherter Tofu, 3 EL Öl, 600 - 800 g Brokkoli, 100 g Pilze, 1/4 L Gemüsebrühe, 2 TL Kurkuma, 1/2 TL gemahlener Koriander, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Sojasauce, 2 EL gehackte Kürbiskerne.

Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser kochen und abgießen. Den Lauch in feine Streifen schneiden, den Tofu würfeln, den Brokkoli waschen und in feine Röschen schneiden. Die Pilze in Scheiben schneiden. Die gepressten Knoblauchzehen, den Lauch und die Tofuwürfel in heißem Öl anbraten. Brokkoliröschen, Pilze und Gemüsebrühe zugeben und ca. 10 min dünsten. Mit Kurkuma, Koriander, Zitronensaft, Sojasauce abschmecken. Evtl. die Nudeln zugeben und alles miteinander mischen. Mit Kräutersalz nachwürzen. Mit Kürbiskernen bestreuen.

VEGAN & SCHNELL & GUT

KOHLRABIROHKOST

Zutaten:

2 kleine oder 1 großer Kohlrabi, einige junge Kohlrabiblättchen, 2 kleine Stangen Lauch, 100g Haselnüsse, 200g saure Sahne, Salz, Pfeffer, 1 TL süßer Senf, 1 EL Obstessig.

Zubereitung:

Kohlrabi schälen, fein stifteln, den Lauch in feine Streifen schneiden, die Nüsse grob hacken. Alle anderen Zutaten zu einer Sauce verrühren und unter das Gemüse mischen. Die Kohlrabiblättchen fein hacken und über den Salat streuen.

PASTINAKEN - CHIPS

Zutaten:

500g Pastinaken Öl.

Zubereitung:

Die Pastinaken mit der Küchenreibe in feine Scheibchen schneiden und in gutem Öl knackig ausbraten.

LAUCHSALAT MIT RÄUCHERTOFU

Zutaten: Zubereitung siehe rechts

1 TL Sesamöl, 200g Lauch, Salz; 2 EL Honig, 2 Chicorée, 1 Prise Kurkuma/Gelbwurz, 1 Prise Thymian, 1 süßer Apfel, 2-3 EL kaltgepresstes Haselnußöl, Pfeffer, 1 Prise milder Curry, 1 EL Sojasauce, einige Tropfen Zitronensaft, 1 TL feingehackte Petersilie, 150g Räuchertofu.

KW 12 19.03.2018 – 25.03.2018

Liebe Grüne Kiste Kundinnen und Kunden, wir sind am Vorbereiten und freuen uns schon auf unser **HOFFEST am Samstag 24.3.** Herzliche Einladung - es gibt vieles zum Probieren, Staunen und Stöbern für Groß und Klein. **Wenn Sie schon immer mal wissen wollten wo Ihre Grüne Kiste herkommt und wie es bei uns so aussieht.... Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

ACHTUNG FEIERTAG !!!

Bitte beachten Sie: Wegen des Karfreitags nächste Woche liefern wir alle Kisten einen Tag früher aus – bitte bestellen Sie auch einen Tag früher – mehr Infos auf unserer Homepage oder gerne auch am Telefon!

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.

Der Frühling lässt noch ein bisschen auf sich warten, unsere frisch gepflanzten Salate & Co warten unter Vlies, und von einer Schneeschicht gut isoliert, auf warme Sonnenstrahlen.....

Viele Grüße

Ihr Team vom Bioland Gemüsehof Hörz

LINSEN-PASTINAKEN-SUPPE

Zutaten:

250g braune Linsen, 1 Zwiebel, 1 EL Öl, 1L Gemüsebrühe, 2 Pastinaken, 2 Kartoffeln, Pfeffer, Salz und Anis

Zubereitung:

Linsen entsprechend den Angaben auf der Packung einweichen. Zwiebeln würfeln und in etwas Öl anbraten. Mit der Brühe ablöschen, die Linsen dazugeben und weich kochen. Pastinaken und Kartoffeln putzen, würfeln, dazugeben und alles zusammen weitere 20 Minuten köcheln lassen. Mit weniger Flüssigkeit erhalten Sie eine schmackhafte Gemüsebeilage zu warmem Schinken, gekochtem Rindfleisch oder Getreidegerichten.

Zubereitung LAUCHSALAT MIT RÄUCHERTOFU

Chicorée in feine Streifen schneiden, den Apfel fein würfeln. Tofu in Würfelchen schneiden. Honig, Kurkuma, Thymian, Haselnußöl, Pfeffer, Curry, Sojasauce, Zitronensaft und Petersilie zu einer Salatsauce mischen. Den Lauch waschen und in feine Streifen schneiden. Dem kochenden Wasser das Sesamöl begeben. Lauch und Salz beifügen und bissfest garen. Abgießen. Den noch warmen Lauch mit den anderen Zutaten mischen.