



DIE GRÜNE KISTE

Im Bühlerfeld 1 • 70794 Filderstadt
0711-7777 501 • gemuesehofhoerz.de
info@biogemuesehofhoerz.de



Kundenbrief KW 08: 20.02. - 26.02.2023

Liebe Grüne Kiste Kundinnen und Kunden,
hier kommen die neuesten Informationen:

PROTEINLIEFERANTEN AUS DEM PFLANZENREICH

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Kichererbsen und Linsen sind reich an Vitaminen und Proteinen (Eiweiß) und liefern außerdem Ballaststoffe und Kohlenhydrate. Kidneybohnen haben beispielsweise einen Proteingehalt von 22,5 g pro 100 g. Oft werden sie in der täglichen Nahrung vernachlässigt, dabei sind sie sehr gesund: Die meisten Hülsenfrüchte sind insgesamt fettarm. Außerdem sind sie cholesterinfrei. Die Proteine werden richtig gut vom Körper verwertet, wenn die Hülsenfrüchte in Kombination mit Kohlenhydraten wie Reis oder Nudeln verzehrt werden. Um Hülsenfrüchte gut zu vertragen ist es sinnvoll, die verzehrte Menge allmählich zu steigern – dann kommen die spezialisierten Darmbakterien mit dem Verarbeiten gut nach. Außerdem ist es wichtig, Hülsenfrüchte vor dem Kochen mindestens 10 – 12 Stunden in Wasser einzuweichen (Einweichwasser wegschütten). Verschiedene Kräuter und Gewürze wie Dill, Petersilie, Basilikum, Pfefferminze, Bohnenkraut, Anis, Thymian, Fenchelsamen, Ingwer und Kurkuma erhöhen die Verträglichkeit weiter. Ganz besonders gesund sind angekeimte Hülsenfrüchte (ca. 3 Tage), danach können sie gegart werden.

Ein Filmtipp: <https://www.youtube.com/watch?v=TByhNAgAZ8M> (Linsen – das Rezept gegen den Welthunger)

- Kidneybohnen, 400 g, kbA Italien, unverpackt 5,05 €
- Kichererbsen, 420 g, Bioland Deutschland, unverpackt 4,95 €
- Alb-Linsen, dunkelgrün marmoriert, 500 g, Bioland 6,70 €
- Alb-Linsen, dunkelgrün marmoriert, 2,5 kg, Bioland 29,10 €
- Alb-Linsen, Späth's Albinse klein, 250 g, Bioland 4,80 €
- Alb-Linsen, Beluga-Linsen, 500 g, Bioland 7,70 €
- Schönbuchlinsen, 500 g, Bioland 6,70 €
- Rote Linsen, 460 g, kba Türkei, fair, unverpackt 4,15 €

Eine gute Woche wünscht Ihr Team vom Bio Gemüsehof Hörz

WEIßKRAUTSALAT COLESLAW - VEGAN

Zutaten:

Salat: 1 kg Weißkraut, 400 g Karotten, 100 g Lauch, 1 Bund glatte Petersilie
Vegane Mayonnaise: 120 g Cashewkerne, 1 TL mittelscharfer Senf, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Balsamico-Essig, 100 ml Rapsöl, 100 ml Reismilch
Dressing: 1 TL mittelscharfer Senf, 3-4 TL Zitronensaft, 1 Msp. Kurkuma, 1 Msp. Cayennepfeffer, 75 g Erdnüsse, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Weißkraut putzen, vierteln, waschen, Strunk entfernen und in sehr feine Streifen schneiden. Karotten schälen und grob raspeln. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie kalt abbrausen, trocken-schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Weißkraut, Karotten, Lauch und Petersilie in einer großen Schüssel mischen und mit den Händen durchkneten, bis Saft austritt. In der Zwischenzeit Cashewkerne, 1 TL Senf, Zitronensaft, Balsamico-Essig, Rapsöl und Reismilch in ein hohes Gefäß geben, mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Dressing die Mayonnaise mit 1 TL Senf, Zitronensaft, Kurkuma und Cayennepfeffer vermischen und unter den Salat heben. Ca. 30 Minuten ziehen lassen und mit Erdnüssen bestreut servieren.

SUPPENGEMÜSE-SMOOTHIE

Zutaten:

225 g Wurzelsellerie, 40 g Möhre, 30 g Lauch, 2 TL Honig, 1 EL Sonnenblumenöl, 1 Prise Salz, etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen mit 1 - 2 Gläsern warmem Wasser in einen Mixer geben und in kurzen Intervallen klein mixen, danach mehrere Sekunden bei hoher Geschwindigkeit pürieren. Alternativ zum Wasser können hier auch Kokos-, Pflanzen-, oder Kuhmilch verwendet werden.

MIGGES ROTE BETE SALAT

Zutaten:

1 kg rote Bete, 1 Zwiebel, 1/2 TL Senf, 1/2 TL Meerrettich, Salz, Pfeffer, 5 EL Obstessig, 3 EL Öl

Zubereitung:

Rote Bete waschen und etwa 30 min kochen, bis sie gar ist. Zwiebel schälen und fein schneiden. Aus den übrigen Zutaten eine Sauce rühren. Die heißen roten Beten unter fließend kaltem Wasser pellen. In feine Scheiben schneiden und mit der Sauce vermengen. Am besten noch warm servieren