



## DIE GRÜNE KISTE

Im Bühlerfeld 1 • 70794 Filderstadt  
0711-7777 501 • [gemuesehofhoerz.de](mailto:gemuesehofhoerz.de)  
[info@biogemuesehofhoerz.de](mailto:info@biogemuesehofhoerz.de)



Kundenbrief KW 10: 06.03. – 12.03.2023

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

### NEUER NEWSLETTER

Ab kommender Woche ist es soweit: Unser neuer Newsletter geht an den Start. Wenn Sie unseren Newsletter weiterhin beziehen möchten, dann denken Sie bitte daran, dass Sie sich aktiv über den untenstehenden Link anmelden müssen. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigungsmail. Hier müssen Sie den darin enthaltenen Link anklicken. Erst dann erhalten Sie unseren neuen Newsletter im modernen Design und mit all unseren spannenden Infos von Hof und Kiste.

[NEWSLETTER-ANMELDUNG](#)

### SAATGUT FÜR IHREN GARTEN UND BALKON

Noch hat uns die Kälte im Griff und wir alle freuen uns auf den Frühling. Damit Sie auf Fensterbank, Balkon und im Garten rechtzeitig loslegen können, haben wir für Sie viele verschiedene Sorten Gemüse-, Blumen- und Kräuter-Samen ausgesucht. Alle Sorten kommen von der Bingenheimer Saatgut AG und sind damit samenfest, ökologisch zertifiziert (zum Großteil demeter) und in Deutschland und umliegenden Ländern erzeugt. Bestellen Sie gerne im Onlineshop, per Mail oder telefonisch.

### NEUES E-FAHRZEUG

ENDLICH! Unser neues Elektro Lieferfahrzeug ist da - nach einem Jahr Wartezeit. Wir haben nun zwei E-Fahrzeuge in unserem Fuhrpark. Und da der neue E-Transit eine höhere Reichweite besitzt, können wir ihn auch auf allen unseren Touren – auch auf den längeren – einsetzen. Und das komplett ohne Emissionen. Denn der Strom fürs Fahrzeug kommt von der Sonne. Im Moment sind unsere Fahrer damit aber noch inkognito unterwegs. Unser buntes Logo wird erst in den kommenden Wochen angebracht.

### GELBE-BETE-CREME-SUPPE

#### Zutaten:

500 g Gelbe Bete, 1 Schalotte, 30 g Butter, 3/4 L Gemüsebrühe, 5 TL geriebener Meerrettich, 6 EL feine Haferflocken, 1/2 Becher Schmand, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 2 Zweige Basilikum oder Petersilie

#### Zubereitung:

Die Gelbe Bete schälen und waschen, anschließend in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte schälen, fein würfeln, und in Butter glasig dünsten. Die Gelbe Bete, die Gemüsebrühe und 4 EL Meerrettich hinzufügen. Bei geschlossenem Topf ca. 15 Min. garen. Die Suppe pürieren und mit den Haferflocken binden. 1 EL Schmand mit einem TL Meerrettich verrühren und zum Garnieren beiseitestellen. Den restlichen Schmand unter die Suppe ziehen und mit Pfeffer, Salz sowie Zucker abschmecken. Die Gelbe-Bete-Suppe mit einem Tupper Meerrettich-Schmand und dem Basilikum garniert servieren.

### WALDORFSALAT

#### Zutaten:

250 g Äpfel, 250 g Wurzelsellerie, 150 g Möhren, 125 g grobgehackte Haselnüsse oder Walnüsse, Salz, 1 TL Honig, Zitronensaft, 125 g Joghurt, Pfeffer, 1 TL Senf, etwas Sahne

#### Zubereitung:

Äpfel und Sellerie schälen und in feine Stifte schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Aus Joghurt, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Senf, Honig und geschlagener Sahne eine Sauce mischen und mit dem Gemüse mischen. Ziehen lassen und mit Nüssen bestreut servieren.

### MÖHRENPFANNKUCHEN

#### Zutaten:

300 g Möhren, fein geraspelt, 2 EL Vollkornmehl, ca. 100 ml Mineralwasser, ca. 1/2 TL Salz oder Gemüsebrühe, 3 Eier oder Ei-Ersatz, 40 g Pinienkerne oder gehackte Mandeln, Öl

#### Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren und 10-20 Min. quellen lassen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Auf großer Hitze mit einem Esslöffel kleine Portionen in das Fett setzen, Herd zurückschalten und Pfannkuchen goldbraun backen.

**Eine gute Woche wünscht Ihr Team vom Bio Gemüsehof Hörz**