



## DIE GRÜNE KISTE

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



Kundenbrief KW 12: 20.03. – 26.03.2023

Liebe Grüne Kiste Kundinnen und Kunden,

hier kommen die neuesten Informationen:

### ÄNDERUNG LIEFERTAGE/BESTELLANNAHMESCHLUSS AN OSTERN

In den Wochen rund um Ostern ergeben sich durch die Feiertage geänderte Bestellzeiten und Liefertage. Bitte beachten Sie dazu den separaten Anhang an Ihrer Rechnung.

Sie helfen uns sehr bei der Planung, wenn Sie Ihre Bestellungen für die Feiertagswochen so früh wie möglich aufgeben.

### NEU IM SORTIMENT

Ab sofort haben wir für Sie verschiedene Sorten stichfesten Joghurt aus Tübinger Bio-Milch im Sortiment. Wir berechnen Ihnen kein Pfand, es wäre aber super, wenn Sie uns die Gläser gespült wieder zurückgeben. Diese werden bei TüBio nochmal gründlich gereinigt und dann neu befüllt.

- Joghurt natur, 180 g 1,65 €/Glas
- Joghurt Waldfrucht, 180 g 1,90 €/Glas
- Joghurt Himbeere, 180 g 1,90 €/Glas

### WARENKUNDE: SEIDENTOFU

Seidentofu ist weicher als normaler Tofu, er wird beim Herstellvorgang nur wenig gepresst und hat dadurch einen höheren Wasseranteil. Der Eiweißgehalt ist recht hoch, dazu enthält er wenig Fett und ist zudem cholesterinfrei. Auch für Menschen mit Laktoseintoleranz ist er sehr gut geeignet. Seidentofu hat eine cremige Konsistenz und besitzt kaum eigenen Geschmack. Damit kann er hervorragend auf verschiedenste Art als Alternative für Joghurt oder Quark eingesetzt werden: Entweder als Basis für leckere Desserts wie Mousse au Chocolat. Oder für herzhaftes Dips, veganes Rührei, Quiches, auch als Quark-Ersatz beispielsweise im Käsekuchen. Wenn man nicht die gesamte Menge auf einmal verbrauchen möchte, hält sich der Seidentofu im Kühlschrank bis zu 3 Tagen. Er kann auch eingefroren werden, allerdings verändert sich dann seine Konsistenz. Zum Kochen und Backen lässt er sich auch so noch sehr gut verwenden.

### BRATLINGE MIT ROTER BETE - vegan

#### Zutaten:

250 g Rote Bete, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 400 g gekochte Hirse, 80 g Sonnenblumenkerne, 4 EL Dinkelmehl, 60 ml ÖL, 2 EL Sojasauce, 2 EL Petersilie, 1 TL Koriander, 1 cm Ingwer, ½ TL Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer.

#### Zubereitung:

Rote Bete grob raspeln, Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Sonnenblumenkerne anrösten, Petersilie fein schneiden. Alle Zutaten mischen und gut kneten. Den Backofen auf 200° C vorheizen. Etwas Öl in die Hände geben und kleine Burger formen und aufs Backblech legen. 20 min backen, dann wenden und weitere 10 min backen. Schmeckt köstlich zu einem Salat.

### RÜHREI - vegan

#### Zutaten:

2 – 3 Frühlingszwiebeln, 100 g Räuchertofu, 200 g Tofu natur, 200 g Seidentofu, 1 TL Kurkumapulver, 1 Prise Kala Namak (Schwefelsalz), Salz, Pfeffer, etwas Öl zum Anbraten, optional Champignons oder anderes Gemüse

#### Zubereitung:

Das Weiße der Frühlingszwiebeln und den Räuchertofu würfeln. Den Natur-Tofu mit einer Gabel zerbröseln und mit den Zwiebeln, dem Räuchertofu und gegebenenfalls dem weiteren Gemüse in einer beschichteten Pfanne anbraten. In der Zwischenzeit das Grüne der Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Nach ca. 2 Minuten den Seidentofu dazugeben und kurz mitbraten lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss die Gewürze dazugeben und mit dem Zwiebelgrün garnieren.

### ÜBERBACKENE SPINATKUGELN

#### Zutaten:

200 g Spinat, 1 EL Zwiebel, 1 TL Butter, Meersalz, Muskat, Pfeffer, 1 Eigelb, 1 EL Sahne, 20 g Parmesan

#### Zubereitung:

Spinat in kochendem Wasser überbrühen, auf ein Sieb schütten und abkühlen lassen. Zwiebel schälen, würfeln und in Butter anschwitzen, den ausgedrückten Spinat hinzugeben und mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss würzen. Mit einem Esslöffel aus dem Spinat Kugeln (Eier) formen und auf eine ofenfeste, gebutterte Platte setzen. Eigelb mit Sahne und Parmesan vermischen und über die Spinatkugeln geben. Bei starker Oberhitze im Ofen überbacken bis die Käsemasse braun ist.

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