

SCHNELL & GUT

MÖHRENUDELN IN KÜRBISKERNPESTO

Für 6 Personen

Zutaten:

15 Möhren, in Scheiben gehobelt, 2 Tassen Wasser, 1 TL Brüheextrakt, 500 g Vollkorn-Bandnudeln, 2 Bund Basilikum, 6 Knoblauchzehen, 1 Zitrone, abgeriebene Schale, 4 EL Parmesan, frisch gemahlener Pfeffer, 4 EL Kürbiskerne, 2 TL Oliven- oder Kürbiskernöl - Sahne nach Geschmack

Zubereitung:

Möhren in Wasser mit Gemüsebrüheextrakt 5-7 Minuten nicht zu weich kochen. Vollkorn-Bandnudeln kochen und abgießen, zu den Möhren geben. Basilikumblätter, Knoblauch, Zitronenschale, Parmesan, Pfeffer, Kürbiskerne und Kürbiskernöl in ein hohes Rührgefäß füllen. Kochbrühe von den Möhren ins Rührgefäß geben und alles pürieren. Nach Geschmack Sahne dazugeben. Möhren und Nudeln mit der Soße vermischen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

SCHNELL & GUT

GULASCHTOPF MIT MAIS

Zutaten:

500 g Rindergulasch, 3 Zwiebeln, je 1 grüne und rote Paprika, 2 Tomaten, 2 Maiskolben, 1 Gewürzgurke, 1/8 l Sahne, 1/8 l Fleischbrühe, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Cayenne Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, Öl

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Die Paprika halbieren und in Streifen schneiden. Die Maiskörner vom Kolben trennen. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Fleischwürfel scharf anbraten. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben. Nach kurzer Zeit die Paprikastreifen, die Maiskörner, Salz, das Lorbeerblatt, den Pfeffer und den Cayennepfeffer untermischen und alles mit der Fleischbrühe aufgießen. Das Gulasch bei schwacher Hitze 70-80 Minuten schmoren lassen. Nach Bedarf noch etwas Wasser zufügen. Die Gurke würfeln und 10 Minuten vor Ende der Garzeit unter das Gulasch mischen. Vor dem Servieren mit der Sahne abrunden und noch einmal abschmecken.

Dazu passt Reis oder Kartoffeln.

ZWIEBELSUPPE MIT DINKEL

Zutaten: (Zubereitung siehe gegenüber)

250 g Zwiebeln, 20 g Butter, 600 ml Wasser, Gemüsebrüheextrakt, 80 g Dinkel (frisch gemahlen, Pfeffer, 2 EL Crème fraîche, Schnittlauch, Käse nach Wahl (Blauschimmelkäse, Gouda)

KW 45 06.11.2017 - 11.11.2017

**Liebe Grüne Kiste Kundinnen und Kunden,
Tag der Naturheilkunde jetzt am Sonntag**

Der Naturheilverein Esslingen richtet am 12.11.17 in Esslingen den **Tag der Naturheilkunde** aus. Freuen Sie sich auf naturheilkundliche Vorträge, Bewirtung und eine große Zahl an Ausstellern. Auch wir werden mit einem Stand vertreten sein.

Neu bei uns: Cantuccini

Das traditionelle italienische Mandelgebäck wird zweifach gebacken. Wir haben für Sie welches von unserem Bioland Bäcker Stumpp im Angebot 3 große Scheiben für 4,20 €

Adventsgebäck

Noch ist der Advent weit entfernt, doch naht er sich zügig. Ab sofort haben wir für Sie wieder das leckere Adventsgebäck von unserem Bioland Bäcker Stumpp: Zimtstern, Apfelbrot, Stollen usw.

Für die kalte Jahreszeit

Passend zu den kalten Abenden, Cantuccini und Adventsgebäck haben wir ab dem 27.11. verschiedene Tees im Angebot. Dabei sind leckere Wintertees und feine Kräutertees zum Wärmen und Genießen.

☺ **Schöne Grüße**

Ihr Team vom Bioland Gemüsehof Hörz

ÜBERBACKENER FENCHEL

Zutaten:

4 Fenchelknollen, Salz, 2-3 Orangen, 100 g Butter, 3 Eigelb, Pfeffer, 50 g Feldsalat, 1 Schalotte, 3 EL Olivenöl, 1 EL Essig, 4 Walnusskerne zum Garnieren.

Zubereitung:

Fenchel waschen und putzen. In kochendes Wasser geben und 10-12 Min. kochen lassen. Warm stellen. Eine Orange schälen und filetieren, die anderen Orangen auspressen. Butter schmelzen. Eigelb mit 10 EL Orangensaft vermischen und auf dem Wasserbad 4 Min. cremig schlagen. Flüssige Butter unterschlagen. Die Hollandaise mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Schalotte fein würfeln. Aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer eine Salatsauce rühren. Fenchel halbieren und auf ofenfeste Portionsteller legen. Mit der Hollandaise bedecken. Im Ofen 2-3 Min. übergrillen. Feldsalat mit der Salatsauce mischen und neben dem überbackenen Fenchel anrichten. Mit Orangenfilets und Walnusskernen garnieren.

ZWIEBELSUPPE MIT DINKEL

Zubereitung: (Zutaten siehe gegenüber)

Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebelringe darin andünsten. Das Wasser hinzugeben und mit der Gemüsebrühe würzen, 10 Min. kochen lassen. Den Dinkel einrühren und 10 Min. quellen lassen. Mit Pfeffer abschmecken. Crème fraîche, Schnittlauch und Käse hinzugeben und sofort servieren.