

SCHNELL & GUT

KÜRBISRISOTTO

Zutaten:

250 g Reis, 250 g Kürbisfruchtfleisch, 100 ml trockener Weißwein, 1 Liter Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe, 20 g Parmesan, 1 Zwiebel, 50 g Butter, 4 Prisen gem. Zimt, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Kürbisfleisch in Würfel von ½ cm Kantenlänge schneiden. Die Zwiebel fein schneiden. Die Hälfte der Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten, dann die Kürbiswürfel zugeben und 5 Min. garen. Den Reis hineinstreuen. Salz, Pfeffer und Zimt zugeben, dabei ständig weiterrühren. Erst wenn der Reis glasig ist den Wein angießen. Verdampfen lassen. Die Brühe nacheinander in fünf bis sechs Portionen zugeben. Der Reis muss die Brühe immer erst ganz aufnehmen, bevor neue zugeworfen wird. Nach 20 Min. ist der Reis gar. Vom Herd nehmen. Die restliche Butter hinein geben und noch einmal kurz umrühren. Den fertigen Risotto vor dem Servieren zugedeckt 3 Min. ruhen lassen.

SCHNELL & GUT

KAROTTENRÖLLCHEN MIT SPECK UND RUCOLA

Zutaten:

4 große Karotten, 1 EL Orangensaft, ½ TL Honig, 1 EL geh. Petersilie, Salz, Pfeffer, 12 Scheiben Speck, 2 TL Tomatenketchup, 1 EL Öl, 50 g Rucola

Zubereitung:

Karotten schälen, waschen, grob raspeln, mit Orangensaft, Honig und Petersilie mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Speckscheiben nebeneinander auf der Arbeitsplatte ausbreiten, mit Ketchup bestreichen und mit der Karottenmischung belegen. Speck aufrollen und mit Zahnstochern feststecken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Röllchen in zwei Portionen darin etwa 10 – 15 Min. bei mittlerer Hitze braten, bis sie leicht gebräunt sind. Inzwischen Rucola waschen, trocknen und evtl. halbieren. Zu den noch warmen Röllchen servieren.

Liebe Grüne Kiste Kundinnen und Kunden,

Nussknacker- und Adventskisten

Ab sofort haben wir für Sie wieder die beliebten Adventskisten (groß - 15 €, klein - 12 €) mit Äpfeln, Orangen, Clementinen und Nüssen sowie die Nussknackerkiste für 12 € mit einer leckeren Nussmischung

Leckereien von der Bioland Bäckerei Stump

Passend zur Advents- und Weihnachtszeit bäckt die Bioland Bäckerei Stump aus Deizisau für Sie feinste Weihnachtsbäckerei. Z. B. Ministollen, Apfelbrot oder Zimstern XL

Winterpause

Bitte beachten Sie, dass wir vom 24.12. bis einschließlich 5.1. keine Grüne Kiste liefern.

Unsere Märkte und der Hofverkauf sind wie folgt geöffnet:

Hofverkauf 23. und 30.12.

Wochenmarkt Plattenhardt 23. und 30.12.

© **Schöne Grüße**

Ihr Team vom Bioland Gemüsehof Hörz

Rosi empfiehlt ihre

GRÜNKOHLASAGNE

Zutaten:

600 g Grünkohl, 1 Zwiebel, ½ Liter fertige Tomatensoße, 50 g gesalzene Haselnüsse, 50 g Hartkäse, 250 g Lasagneblätter, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Grünkohl von den Stielen abstreifen und ganz fein hacken, die Zwiebel würfeln. Die Zwiebel in Öl dünsten, den Grünkohl dazu und mit wenig Gemüsebrühe weich dünsten, das dauert ca. 20 Minuten. Die Nüsse mahlen und den Käse reiben. In eine Auflaufform zuerst eine dünne Lage Grünkohl verteilen, dünn mit Nüssen bestreuen, eine Lage Lasagneblätter, dann eine dünne Schicht Tomatensoße und auf die Tomatensoße etwas Käse streuen. So weiter verfahren, bis alles verbraucht ist, die letzte Schicht ist Tomatensoße mit Käse. Das Ganze bei 180° bis 200° ca. 45 Min. im Backofen garen.

RUCOLAQUARK MIT PINIENKERNEN

Zutaten:

80 g Rucola (Rauke), 250 g Magerquark, 1 EL Zitronensaft, evtl. mehr Salz, Zucker, 20 g Pinienkerne, Olivenöl, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Stiele entfernen, die Blätter in feine Streifen schneiden und unter den Quark heben. Mit Zitronensaft, Salz und Zucker würzen. Die Pinienkerne trocken in einer Pfanne goldbraun rösten. Die Kerne über den Quark streuen, mit Olivenöl beträufeln und mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen. Dazu passt getoastetes Graubrot oder Pellkartoffeln.