

SCHNELL & GUT

WIRSING-SAHNE-GEMÜSE

Zutaten:

1 kg Wirsing, 2 EL Butter, 1 Zwiebel, 1/4 L Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Kümmel, 150 ml Sahne, 1 Eigelb

Zubereitung:

Wirsing in grobe Streifen schneiden. Zwiebel fein hacken und in Butter anbraten. Wirsing zugeben und kurz schmoren. Gemüsebrühe zugießen, mit Pfeffer, Salz, Muskatnuss, Kümmel würzen. Gemüse 20 Min. dünsten. Zum Schluss Sahne und Eigelb unterziehen. Schmeckt kecker mit Kartoffeln oder Spätzle.

SCHNELL & GUT

FENCHELSALAT MIT PUTENBRUST

Zutaten:

250 g Crème fraîche, 1 Eigelb, 1 EL geriebener Parmesankäse, 2 EL Zitronensaft, 1 Prise Zucker, 1 Prise Salz, Pfeffer, Zimt, 1 Orange, 1 Apfel, 2 Frühlingszwiebeln, 100 g frische Datteln, 200 g Putenbrustaufschnitt, 2 Fenchelknollen

Zubereitung:

Die Crème fraîche mit dem Eigelb, dem Parmesankäse und dem Zitronensaft verrühren. Die Sauce mit Salz, Zucker, Pfeffer und Zimt abschmecken. Die Orangen schälen und filetieren. Die Filets quer teilen und zu der Sauce geben. Den Apfel vierteln und in Scheiben schneiden und mit der Sauce mischen. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Datteln entsteinen und in Scheiben schneiden. Den Putenbrustaufschnitt in Streifen schneiden. Von dem Fenchel das zarte Grün zurückbehalten. Den Fenchel putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Fenchel, Zwiebeln, Datteln und die Putenbrust-Streifen mit der Sauce mischen. Den Salat ca. 15 Min. ziehen lassen, dann mit dem geschnittenen Fenchelgrün bestreuen.

Fenchel wurde wegen seiner heilenden Wirkung vor allem bei **Erkältungen** und schlechter Verdauung verwendet.

Fenchel enthält doppelt so viel **Vitamin C** wie Orangen.

MANGOLD-KARTOFFEL-RING

Zutaten: (Zubereitung siehe gegenüber)

750 g Mangold, 750 g Kartoffeln, Kräutersalz, Pfeffer, 1 kleine Zwiebel, 40 g Butter, Muskatnuss, 1 Eigelb, 125 g Sahne, bei Bedarf etwas heiße Milch oder noch mehr Sahne

Liebe Grüne Kiste Kundinnen und Kunden,

Um die Zeit bis Weihnachten zu versüßen sowie für gemütliche Abende, haben wir uns verschiedenes für Sie einfallen lassen:

- ° **Käse-Aktion** „Genuß im Advent“ mit guten **Weinen** Feine Auswahl an Käse mit dazu passendem Wein
- ° **Angebotsliste** – mit vielen Leckereien und Besonderheiten, die wir für Sie im Angebot haben
- ° **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

Fleischaktion – Lieferung vor Weihnachten

Wir freuen uns, Ihnen Rind- und Schweinefleischprodukte in bester Bio-Qualität und mit feinstem Geschmack anbieten zu können. Es kommt von unserem Bioland-Kollegen Fauser aus Mutlangen, ein Familienbetrieb mit eigener Schlachtung. Wir haben für Sie Festliches für die Feiertage wie **Krustenbraten** und **Cordon Bleu** und auch Saiten für das schwäbische Weihnachtsessen.

Winterpause

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

Unsere Märkte und Hofverkauf sind wie folgt geöffnet:
Hofverkauf 23. und 30.12.2017

Wochenmarkt Plattenhardt 23. und 30.12.2017

**Einen schönen ersten Advent wünscht
Ihr Team vom Bioland Gemüsehof Hörz**

WIRSINGKUCHEN

Zutaten:

80 g Blätterteig, 150 g Wirsing, 1 Ei, 1/2 Tasse Sahne, 1 TL gehackte Petersilie, 1 TL Schnittlauch, Kümmel, Pfeffer, Meersalz, Muskat

Zubereitung:

Wirsing in Stücke schneiden und in Salzwasser gar kochen, abschütteln und auskühlen lassen. Quicheform ausfetten und dünn mit dem Blätterteig auslegen. Den gut abgetropften Wirsing darauflegen. Ei mit Sahne, Gewürzen und Kräutern aufschlagen, über den Wirsing geben und im Ofen bei 200°C ca. 30 Min. backen.

TIP: Es kann alternativ zu einer Quicheform eine flache Auflaufform oder Pfanne genommen werden.

MANGOLD-KARTOFFEL-RING

Zutaten: siehe gegenüber

Zubereitung:

Kartoffeln in der Schale gar kochen. Mangold säubern und grob hacken. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden, dann in 20 g Butter andünsten, Mangold zugeben, mit Pfeffer und Kräutersalz würzen und 10 Min. dünsten. Kartoffeln schälen, zerstampfen und mit 20 g Butter, Eigelb und Sahne zu einem lockeren Püree schlagen. Bei Bedarf noch etwas heiße Milch oder noch mehr Sahne zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mangold unter das Püree mischen und die Masse in eine gefettete Kranzform füllen. Bei 200°C 20 Min. backen. Zu gebratenem Fleisch reichen. Auch Tomatensauce schmeckt dazu.