

**VEGAN & SCHNELL & GUT**

**KOHLRABI-AUFLAUF**

**Zutaten:**

2 Kohlrabi, Gemüsebrühe, 4 Tomaten, 1 EL Olivenöl, 2 EL Kapern, Salz, Pfeffer, Muskat, 200 ml Kokosmilch, 30 g Pinienkerne

**Zubereitung:**

Kohlrabi schälen, in Scheiben schneiden und in Gemüsebrühe 5 Min. bissfest kochen, dann abtropfen lassen und in eine Auflaufform geben. Tomaten würfeln und im Olivenöl schmoren. Kapern, Salz, Pfeffer und Muskat dazu geben und kurz mit schmoren. Dann die Kokosmilch dazu geben und die Sauce über die Kohlrabi gießen. Die Pinienkerne darüber verteilen, im vorgeheizten Backofen bei 180°C 10 Min. überbacken.

**VEGAN & SCHNELL & GUT**

**ZUCCHINI-QUICHE**

**Zutaten:**

Für den Teig: 200 g Kichererbsenmehl oder 250 g Weizenmehl, 100 g Butter, 1 Ei, 3 EL Sahne, 1 TL Salz, etwas Paprika

Für die Füllung: 1 kg Zucchini, 2 EL Olivenöl, etwas Gemüsebrüheextrakt, Kräuter der Provence, 4 Eier, ca. 200 g Sahne, 150 g Emmentaler, Salz, Pfeffer, Paprika

**Zubereitung:**

Aus den Zutaten für den Teig einen glatten Teig kneten und in einer gefetteten Springform (26 cm) auslegen. Zucchini in Scheiben schneiden, mit 2 EL Olivenöl, Gemüsebrüheextrakt und Kräuter der Provence halb weich dünsten. Flüssigkeit abgießen. Zucchini etwas abkühlen lassen und auf dem Teigboden verteilen. Eigelbe, Sahne, Käse und Gewürze verquirlen. Eiweiß zu Schnee schlagen und unter die Eigelbmasse heben, dann auf dem Gemüse verteilen. Bei 200°C ca. 30 Min. backen, dann noch 10 Min. im ausgeschalteten Ofen lassen.

**RUCOLABUTTER**

**Zutaten:**

1 Bund Rucola, 1 Zitrone, 250 g Butter, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

Rauke waschen, trockenschleudern und sehr fein hacken. Zitronenschale dünn abreiben, die Frucht auspressen. 1 EL Zitronensaft und die gehackte Rauke unter die weiche Butter rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. In eine kleine Form füllen und kalt stellen.

**Liebe Grüne Kiste Kundinnen und Kunden,**

**Hofinfo**

Mit Radieschen und Bundzwiebel sind wir schon in die Saison gestartet. Die Radieschen leiten die Frühlingssaison ein. Die ersten eigenen Salate sind in den Startlöchern, bald werden Sie unsere ersten eigenen Salate in Ihrer Grünen Kiste finden können. Wir pflanzen gerade wöchentlich neue Jungpflanzen, damit wir dann jede Woche frisches Gemüse für Sie ernten können.

**Für alle Hobby-Gärtner: Jungpflanzenmarkt** Sie

können hier bei uns auf dem Hof verschiedene Jungpflanzen sowie Kräuter kaufen. Außerdem finden Sie Erde und Saatgut. Termine sind

**Samstag, 5.5. und 12.5.**

Eine Schulklasse bewirte mit Kaffee und Kuchen.

**Bärlauch**

Ein typisches und beliebtes Frühlingsgewächs. Sehr aromatisch und lecker auf Pizza, zu Pasta oder Risotto sowie eine Bereicherung in Salaten. Als Pesto oder Bärlauch-Spätzle ein Genuss! Wir verkaufen Ihnen Bärlauch im Bund von der Gärtnerei Landes in Oedheim aus Bioland Anbau. Bärlauch wirkt antibakteriell, wirkt positiv auf Verdauung, Atemwege, Leber und Galle. Außerdem soll er gut bei Arteriosklerose sowie Bluthochdruck sein.

**Viele Frühlingsgrüße**

**Ihr Team vom Bioland Gemüsehof Hörz**

**MANGOLD-QUICHE**

**Zubereitung:**

90 g Butter, 800 g Mangold, 1 Zehe Knoblauch, 60 g Pinienkerne, 80 g Mehl, 50 g Ricotta, 50 g Schafskäse, 50 g Parmesan, 1 Ei, 2 EL Sauerrahm, Olivenöl, Salz

**Zubereitung:**

Butter zimmerwarm in Stückchen bereitstellen, Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Mangold in Salzwasser blanchieren, abgießen, ausdrücken und in Streifen schneiden. Knoblauchzehe fein hacken. Pinienkerne grob zerkleinern. Springform gut einfetten. Mehl mit Butter in einer Schüssel zu einer krümeligen Masse verarbeiten, dann 3 EL Wasser und eine Prise Salz zufügen und zu einem weichen Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel geformt und leicht eingemehlt unter einer Schüssel 30 Min. ruhen lassen. Danach mit dem Teig die Springform auslegen, den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und ca. 15 Min. vorbacken. Inzwischen in einer Pfanne 2 EL Olivenöl und 1 TL Butter erhitzen, darin den Knoblauch andünsten, den Mangold zugeben und braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und mit dem Ricotta, dem zerkrümelten Schafskäse und dem geriebenen Parmesan, dem Ei und den Pinienkernen mischen. Eventuell etwas Sauerrahm zugeben. Mit Salz abschmecken. Die Masse auf den vorgebackenen Boden geben und weitere 40 Min. backen. Warm servieren.