Bioland GEMÜSEHOF HÖRZ
Die GRÜNE KISTE
ökokiste
info@biogemuesehofhoerz.de
www.gemuesehofhoerz.de
DE-006-Öko-Kontrollstelle

Kundenbrief KW 31 5. /6. August 2010

Liebe Grüne Kiste Kundinnen und Kunden,
diese Woche haben wir Ihnen Bohnen, Tomaten, Möhren, Rote Bete, Gurken Fenchel, Zuckermais, Radieschen, Salate, Rucola und Kräuter aus unserem Anbau in die Kiste gepackt. Jetzt können wir wirklich eine großen Vielfalt an eigenen Produkten anbieten. Als letztes werden noch Paprika und Kürbisse dazukommen.
Gerne können Sie vom **Zuckermais** auch ein größere Menge bestellen. Er eignet sich bestens für die Grillparty zum Kolben abknabbern oder auch zum Einfrieren für leckere Gerichte im Winter.
Zuckermais lose kg 4,90
Jetzt ist noch Heidelbeerenzeit:
Heidelbeeren aus Norddeutschland 1kg Körble 9,90 €
Heidelbeeren 250g Schale 2,80 €

Wir wünschen Ihnen eine schöne Ferienzeit
und viel Spaß beim kochen
Ihr Bioland Gemüsehof Hörz

BOHNENGEMÜSE MIT SCHAFSKÄSE

Zutaten:
600g grüne Bohnen, 200g weiße Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 100g durchwachsener geräucherter Speck, 350 g Tomaten, 1 Bd. Pfefferminze, 3 El. Olivenöl, 50 ml Weißwein, 100ml Gemüsefond, Salz, Pfeffer, 150 g Schafskäse.
Zubereitung:
Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden, die Fäden abziehen und je nach Größe halbieren oder dritteln. Die Zwiebeln in Scheiben schneiden, den Knoblauch fein hacken, den Speck fein würfeln. Die Tomaten kurz blanchieren, häuten und in Scheiben schneiden. Die Pfefferminze waschen und trockenschleudern. Das Öl in einem größeren Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Speck darin hell anschwitzen. Die Bohnen untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 oder 3 Pfefferminzzweige einlegen, den Weißwein und den Gemüsefond aufgießen und bei geringer Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Die Tomatenscheiben zu den Bohnen geben und weitere 5 Minuten köcheln. Den Schafskäse würfeln und 5 Minuten im Gemüse miterhitzen. Die restliche Pfefferminze fein schneiden. Das Bohnengemüse in eine Schüssel füllen, mit der Pefferminze bestreuen und servieren. Dazu passen Kartoffeln, dann kann man es als Hauptgericht essen, was sehr empfehlenswert ist. Zudem passt es natürlich auch gut als Beilage zu Lamm.

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. Beigaben: getoastetes Graubrot oder Pellkartoffeln.

Liebe Kundinnen und Kunden,
Bitte beachten Sie: In der KW 33, also am 19./20. August macht die Grüne Kiste eine Pause. Ab der KW 34 liefern wir wieder wie gewohnt.

GURKENCOCKTAIL

Zutaten:
2 Salatgurken, oder 4 kleine Gurken, 2 Becher Magermilchjoghurt, 1 Bund Dill, 2 EL Sojabohnenkerne, 4 Scheiben Pumpernickelbrot.
Zubereitung:
4 leere Portionsschalen in den Kühlschrank stellen. Die Gurken schälen. Mit einem Kugelausstecher kleine Kügelchen aus den beiden Gurken stechen. Sollten Sie ein solches Gerät nicht besitzen, dann halbieren Sie die Gurken der Länge nach, entfernen die Kerne, mit Hilfe eines Löffels und schneiden dann quer dünne Stückchen ab. Die Gurkenkugeln mit Joghurt vermischen. Den Dill feinhacken und daruntermischen. Die gekühlten Portionsschalen aus dem Kühlschrank nehmen und gleichmäßig mit der Gurkenmischung füllen. Mit Sojabohnenkernen bestreuen. Das Brot in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden und seitlich in den Cocktail stecken.

MÖHREN-REIS-AUFLAUF

Zutaten:
125 g Naturreis, 1/2 l Gemüsebrühe, 500 g Möhren, geputzt, grob geraspelt, 1 Zwiebel, geschält, fein gewürfelt, Saft von 1 Zitrone, Meersalz, etwas frisch ger. Muskatnuss, frisch gem. weißer Pfeffer, 1 Bund Kerbel, fein gehackt, 2 Eier, 2 EL ger. Käse, Butter zum Ausfetten.
Zubereitung:
Reis waschen. Gemüsebrühe kochen, Reis dazugeben auf kleiner Hitze 30-40 Min. kochen. Nach Hälfte der Garzeit Gemüse hinzufügen. Zum Ende der Garzeit mit Zitronensaft, Salz, Muskat und Pfeffer würzen und Kerbel unterziehen. Eier trennen. Eigelbe mit Käse mischen und unter den Reis geben. Nochmals abschmecken. Eiweiße steif schlagen und unterheben. Alles in die gefettete Auflaufform geben und bei 190°C ca. 30 Min. backen.