

RATATOUILLE MIT BASILIKUM

Zutaten:

1 Zwiebel, 2 Auberginen, Salz, 1 grüner Paprika, 1 roter Paprika, 250g Zucchini, 250g Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 1/2 Tasse Öl, Pfeffer, 3 EL gehacktes Basilikum.

Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein hacken, Aubergine in Würfel schneiden und mit Salz bestreuen. Aubergine 20 min auf diese Weise entwässern. Paprikaschoten halbieren, Stängel und Kerne entfernen, fein würfeln. Die ungeschälten Zucchini in Scheiben schneiden, Tomaten brühen, häuten und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten, mit Küchenkrepp abgetupfte Auberginen und die Paprikawürfel zu den Zwiebeln geben. Alles 10 min unter leichtem Rühren dünsten, Zucchini zugeben und weitere 5 min schmoren. Zum Schluss die Tomatenwürfel und den gehackten Knoblauch hineingeben. Weitere 10 min garen, bis alle Zutaten gar sind. Reichlich salzen und pfeffern und das gehackte Basilikum dazugeben. Ratatouille schmeckt auch kalt und kann als Hors d'oeuvre gereicht werden.

PFANNKUCHENSTREIFEN MIT ZUCCHINI

Zutaten:

Für den Teig: 150 g Vollkorndinkelmehl, je 1 Prise Meersalz und Muskat, 350 g Milch, 2 Bioland-Eier, 10 g Kokosfett.

Zucchini ragout: 1/2 Zwiebel, 400 g Zucchini, 1 EL Naturweismehl, 300 ml Milch, je 1 Prise Pfeffer und Muskat, 100 g Karotten.

Zubereitung: >>>>>>

⌘-----

NEU!

Jetzt zum Bestellen ab KW 36 !

Unsere Pausenkiste für Klein & Groß:

Mehr Infos zur Pausenkiste unter www.gemuesehofhoerz.de

1x Ernie und Bert-Riegel
1x Bircher Müsli-Riegel
1x 50g Zwergenwiese Kinderstreich
1x 50g Zwergenwiese Paprikastreich
1x 180g Tartex Cremisso Tomate-Basilikum
1x 0,2l Völkl Sieben-Zwerg Kindersaft
1x 0,2l Völkl Multi-Natur-Saft
je nach Saison z.B.:
1 Minigurke, 2 Äpfel, 1 Banane, 200g Trauben,
150g Cocktailltomaten, 250g Möhren

Gesamtkistenpreis ca. 13 €

Liebe Grüne Kiste Kundinnen und Kunden,
...wenn Sie schon immer mal wissen wollten wie
unser Gemüse wächst...

Herzliche Einladung!
zu unserer Hofführung
am Samstag, 11. September von 15 – 16.30 Uhr
mit anschließendem Imbiss.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Ferienzeit
und guten Appetit
Ihr Bioland Gemüsehof Hörz

Zubereitung: (Pfannkuchenstreifen mit Zucchini)

Dinkelvollkornmehl und Würzzutaten vermengen und mit der Milch klumpenfrei anrühren. Zugedeckt 5 min quellen lassen. Für das Zucchini ragout Zwiebeln würfeln und Zucchini in Streifen schneiden. Beides zusammen mit dem Reismehl im trockenen Topf andarren, die Milch unter Rühren aufgießen, 2 - 3 min köcheln lassen und mit den Würzzutaten abschmecken. Zum Schluss Karotten fein raspeln zufügen und durchziehen lassen. Eier in den gequollenen Teig einrühren. Die Pfannkuchen in Kokosfett herausbraten und in Streifen schneiden. Aus den Streifen kleine Nester legen und das Zucchini ragout darüber verteilen.

ZUCCHINI-"KUCHEN"

Zutaten:

1 kg Zucchini, 150g mittelalten Gouda, 1/8 L süße Sahne, 3 Eier, 3 EL Mehl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Butter und Semmelbrösel für die Kuchenform.

Zubereitung:

Zucchini waschen, von Blüten- und Stängelansätzen befreien und raffeln. Käse grob reiben. Sahne, Eier und Mehl verquirlen. Zucchini streifen und Käse unter die Ei-Sahne-Mischung heben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eine Kastenform (750ml Inhalt) einbuttern und mit Semmelbrösel ausstreuen. Den Teig einfüllen. Bei 200°C im vorgeheizten Backofen etwa 60min backen. Den "Kuchen" 10min ruhen lassen, dann stürzen, warm oder kalt servieren. Dazu einen gemischten Salat reichen.

⌘-----

Möchten Sie die Pausenkiste bequem nach Hause geliefert bekommen? Dann tragen Sie bitte ein, ab wann und in welchem Rhythmus Sie die Kiste erhalten wollen und schicken uns diesen Abschnitt mit der nächsten grünen Kiste oder per Fax zurück. Natürlich können Sie uns auch anrufen und Ihren Wunsch telefonisch durchgeben.

Ja, ich möchte die Pausenkiste ab _____

einmalig wöchentlich 2-wöchentlich

Name: _____

Anschrift: _____

Kd.-Nr.: _____