

KÜRBIS-LINSEN-CURRY

Zutaten:

60 g frischer Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg), 250 g Rote Linsen, 2 EL Erdnussöl, 1 TL Meersalz, 2 TL Vollrohrzucker, 3 – 4 TL mildes Currypulver, 800ml Gemüsebrühe, 1 Zitrone, 100 g Crème fraîche (oder Joghurt), ½ – 1 TL Chili

Zubereitung:

Ingwer und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Den Kürbis halbieren, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Linsen waschen.

Das Öl in der Pfanne erhitzen, den Ingwer darin 2 Minuten braten, dann den Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Den Kürbis dazugeben und unter Rühren etwas anbraten, salzen. Mit Zucker bestreuen und weiterrühren, bis der Zucker gelöst ist. Mit 2 TL Currypulver bestäuben, gut mischen und mit der Klaren Suppe ablöschen. Die Linsen zugeben, aufkochen und bei geschlossenem Topf ca. 20 Minuten garen.

Zitronenschale abreiben und 2–3 TL Zitronensaft auspressen. Das Gericht mit Salz, Currypulver, Zitronensaft und der Hälfte der Zitronenschale abschmecken. Auf das Curry einzelne Kleckse Crème fraîche geben, mit Chiliflakes und der restlichen Zitronenschale bestreuen.

INDISCHE GEMÜSEPFANNE

Zutaten:

250g Basmati Reis, 375ml Gemüsebrühe, 1 rote Paprika, 200g Chinakohl, 1-2 Möhren, 1 Stückchen Ingwer, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Sesamöl, 200-250ml Kokosmilch, 50g Cashewkerne, Meersalz, Currypulver.

Zubereitung:

Die Cashewkerne ohne Öl in der Pfanne rösten und beiseite stellen. Paprika und Chinakohl in Streifen, Möhren in Stifte schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und hacken. Öl in einem Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen, Möhren und Paprika darin ca. 5-10 Minuten mit Knoblauch und Ingwer dünsten. Chinakohl zugeben und kurz mitdünsten. Mit Currypulver würzen und mit Kokosmilch ablöschen. Mit Salz abschmecken. Basmati Reis in der Gemüsebrühe ca. 15 Min. bei geringer Temperatur köcheln lassen. Gemüse mit den gerösteten Cashewstücken bestreuen und zum Reis servieren.

Liebe Grüne Kiste Kundinnen und Kunden,
vielen Dank für all Ihre
Guten Wünsche, Ihr Lob
und die vielen kleinen Geschenke die bei uns eingetroffen sind - wir haben uns
sehr darüber gefreut!

Ihnen Alles Gute, viel Lebensfreude und Kraft für
2012, wir freuen uns, dass wir Sie mit der Grünen
Kiste durch ein weiteres Jahr begleiten dürfen.
Ihr Team vom Bioland Gemüsehof Hörz

Achtung: In der ersten Januarwoche macht die
Grüne Kiste Urlaub. Die erste Lieferung in 2012 wird
am 12./13. Januar sein.

Feine Biokäse für Sie zusammengestellt: In KW 2
werden wir in die Käsetüten folgende Käse packen:

Nordseekäse – dänischer, pasteurisierter Schnittkäse
ausgezeichnet mit dem dänischen Gourmetpreis, durch
die salzige Nordseeluft würzig im Geschmack, 48% FiT
Wiesenzauber – Schweizer Käse mit zarter Kräuterschicht
in der Mitte, aus frischer Bio Bergmilch,
thermisiert, 53% FiT

Altbierkäse – deutscher past. Schnittkäse der Dorfkäserei
Söbbeke, 50% FiT, dunkle mit Altbier behandelte Rinde
– unwiderstehlich!

Hausemmentaler - feiner original Allgäuer Bioland
Emmentaler, Rohmilch Hartkäse 45% FiT

**Einen Guten Rutsch wünscht
Ihr Bioland Gemüsehof Hörz**

BRATAPFEL MIT SAUERKRAUT

Zutaten:

4 große, rote Äpfel, 400 g frisches Sauerkraut, 1
Zwiebel, 2 EL Butter, 100 ml Apfelsaft, 2 EL Apfelmilchsaft,
50 g Blauschimmelkäse, 100 g Crème fraîche, Kräutersalz.

Zubereitung :

Äpfel waschen, einen kleinen Deckel abschneiden
und mit einem Kugelausstecher oder einem Messer
bis auf einen 1 cm dicken Rand aushöhlen. Frucht-
fleisch klein schneiden. Sauerkraut waschen, abtropfen
lassen und klein schneiden. Zwiebel würfeln und
in der Butter glasig dünsten. Apfelstücke und Sauerkraut
zugeben und kurz anbraten. Sauerkrautmischung mit
Apfelsaft ablöschen und mit Dicksaft und Kräutersalz
würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten
dünsten. Sauerkraut in die Äpfel füllen und diese in
eine gefettete Form setzen. Blauschimmelkäse mit
einer Gabel zerdrücken, mit Crème fraîche und
Kräutersalz verrühren und auf die Äpfel geben. Im
Ofen bei 200 °C (Heißluft 180 °C) etwa 20 Minuten
backen.