

VEGAN

CHINAKOHLINTOPF

Zutaten: 750 g Chinakohl, 150 g Zwiebeln, 250 g Tomaten, 250 g Kartoffeln, 3 EL Öl, 300 g Sojaschnetzel, Salz, Pfeffer, 1/4 L Wasser, etwa 2 EL Tomaten - Ketchup

Zubereitung:

Chinakohl putzen, halbieren, in schmale Streifen schneiden, waschen, gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein schneiden. Tomaten waschen, kurze Zeit in kochendes Wasser legen, in kaltem Wasser abschrecken, häuten, in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen, in Würfel schneiden. Öl erhitzen, die Zwiebeln so lange darin erhitzen, bis sie goldgelb sind. Sojaschnetzel hinzufügen, kurz anbraten. Salz, Pfeffer, Wasser, Chinakohl, Tomaten und Kartoffeln dazugeben und gar schmoren lassen. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Ketchup abschmecken. Circa 20 Min. auf kleiner Flamme ziehen lassen.

VEGAN

RETTICHGEMÜSE MIT NÜSSE

Zutaten:

1 Rettich, Nüsse nach Geschmack, 1 Zwiebel, Sahne, Salz, Öl, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

Rettich waschen und putzen, in fingerdicke Scheiben schneiden, dann in Stifte schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Öl erhitzen. Zwiebel darin bei schwacher Hitze glasig braten. Rettichstifte dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne zugeben und einmal aufkochen. Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 min garen, bis der Rettich gerade eben bissfest ist. Nüsse und Petersilie hacken. Mit dem Gemüse mischen und servieren.

SELLERIE-KAROTTEN-BRATLINGE

Zutaten:

1 kleiner Knollensellerie, grob geraspelt, 3 mittelgroße Möhren, grob geraspelt, 2 kleine Zwiebeln, gewürfelt, 1 Knoblauchzehe, gepresst, 2-3 EL Olivenöl, 1/2 altes Vollkornbaguette oder entspr. Menge alte Brötchen, 1 Tasse Wasser oder Milch, 2 Eier, Muskat, Salz, Pfeffer, frischer Dill

Zubereitung:

Knollensellerie, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten. Vollkornbaguette oder alte Brötchen in Wasser oder Milch einweichen. Alles mit Eiern, Muskat, Salz, Pfeffer und frischem Dill vermischen. Bratlinge formen und bei leichter Hitze, langsam in Olivenöl braten.

Liebe Grüne Kiste Kundinnen und Kunden,

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. Bitte bestellen Sie bis 11.12. 18 Uhr.

Für einen Vitamin-Schub

Orangenkiste mit 3 kg für 7,50 € aus Italien, Naturland Clementinenkiste mit 2,3 kg für 8 € aus Italien, Naturland Damit Sie Orangen und alle anderen Zitrusfrüchte (außer Grapefruit) auch möglichst lange genießen können, ist unser Tipp: Legen Sie alle Zitrusfrüchte in den Kühlschrank.

Haben Sie Wünsche für Ihr Festtagsmenü?

Gerne können Sie uns Ihre Wünsche und Bestellungen für nächste Woche mitteilen. Wir haben feine Köstlichkeiten für die Feiertage und Besonderes zum Verschenken. Wir beraten Sie gerne.

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 zweiten Advent wünscht
Ihr Team vom Bioland Gemüsehof Hörz**

ROTE-BETE-CREME-SUPPE

Zutaten:

500 g Rote Bete, 1 Zwiebel, 30 g Butter, 3/4 L Gemüsebrühe, 5 TL geriebener Meerrettich, 6 EL feine Haferflocken, 1/2 Becher Schmand, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 2 Zweige Basilikum oder Petersilie

Zubereitung:

Die Rote Bete schälen und waschen, anschließend in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, fein würfeln, und in Butter glasig dünsten. Die Rote Bete, die Gemüsebrühe und 4 EL Meerrettich hinzufügen. Bei geschlossenem Topf ca. 15 Min. garen. Die Suppe pürieren und mit den Haferflocken binden. 1 EL Schmand mit einem TL Meerrettich verrühren und zum Garnieren beiseite stellen. Den restlichen Schmand unter die Suppe ziehen und mit Pfeffer, Salz sowie Zucker abschmecken. Die Rote-Bete-Creme mit einem Tupper Meerrettich-Schmand und dem Basilikum garniert servieren.

PESTO DI PREZZEMOLO (Pesto aus Petersilie)

Zutaten:

75 g gehackte Petersilie, 2 Knoblauchzehen, 40 g Pinienkerne, 40 g geröstete Mandelblätter, 65 g geriebener Parmesan, 1 Tasse Olivenöl, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer pürieren. Anschließend im Mörser zu einer Paste verarbeiten. Knapp eine Tasse Olivenöl langsam dazugießen, bis die Paste bindet und glatt wird. Pesto in eine Schüssel löffeln, restliches Olivenöl dazugeben, zudecken und kühl stellen.