

**VEGAN & SCHNELL & GUT**

**KÜRBISCURRY**

**Zutaten:**

700 g Kürbisfleisch (geputzt gewogen), 150 g mehligere Kartoffeln, 1 Bund Lauchzwiebeln, 1 Stück Ingwerwurzel, 1 TL Kurkuma, 1 TL Koriander, 1 TL Zimt, 1/4 TL Muskat, 4 EL Maiskeimöl, 2 Kardamomkapseln, 1 Gewürznelke, Salz, Cayennepfeffer, 1/4 l Wasser, 150 g Kokosmilch, 50 g Kürbiskerne, gemahlen, Saft von 1/2 Zitrone, 1 Bund Petersilie

**Zubereitung:**

Kürbis und geschälte Kartoffeln würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in fingerdicke Stücke schneiden. Ingwerwurzel schälen und in Scheiben schneiden. Alle gemahlene Gewürze vermischen. Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer, Kardamomkapseln und Nelke darin anbraten, bis sie intensiv duften. Kürbis-, Kartoffelwürfel und Zwiebel hinzufügen, mit den gemahlene Gewürzen bestäuben und unter Rühren anbraten. Mit Wasser und Kokosmilch ablöschen, salzen und pfeffern. Auf kleiner Gasflamme garen. Ab und zu umrühren. Zuletzt Kürbiskerne unterrühren und mit Zitronensaft abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren. Als Beilage empfehle ich Reis.

**VEGAN & SCHNELL & GUT**

**MÖHRENPFANNKUCHEN**

**Zutaten:**

300 g Möhren, fein raspelt, 2 EL Vollkornmehl, ca. 100 ml Mineralwasser, ca. 1/2 TL Salz oder Gemüsebrühe, 3 Eier, 40 g Pinienkerne oder Mandeln, gehackt, Öl

**Zubereitung:**

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren und 10-20 Minuten quellen lassen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Auf großer Hitze mit einem Esslöffel kleine Portionen in das Fett setzen (Größe wie Frikadellen), Herd zurückschalten und Pfannkuchen goldbraun backen. Dazu passt saftiges Gemüse oder ein Quarkdip mit Kräutern.

**POSTELEIN-GNOCCHI**

**Zutaten: (Zubereitung siehe gegenüber)**

500 g Postelein, 150 g Ricotta, 50 g geriebener Gouda, 1 Ei, 1 Eigelb, Salz und Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss, 150 g Weizenvollkornmehl, 3 EL Butter, frisch geriebener Parmesan

**KW 50 11.12.2017 - 17.12.2017**

**Liebe Grüne Kiste Kundinnen und Kunden, 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.

**Wochenmarkt & Hofverkauf** sind wie folgt geöffnet:

Hofverkauf 23. und 30.12.2017

Wochenmarkt Plattenhardt 23. und 30.12.2017

**Wir wünschen Ihnen schöne Weihnachtsfeiertage und alles Gute und Gesundheit für das Neue Jahr.**

**Vielen Dank für Ihr Vertrauen.**

**Wir freuen uns schon auf 2018 und begleiten Sie gerne mit der Grünen Kiste durch das Jahr.**

Viel Spaß beim Kochen mit den „Hörz Tomaten“ im Glas....Schmecken Sie den Sommer, der in unseren Tomaten steckt.

**Einen schönen 3. Advent wünscht**

**Ihr Team vom Bioland Gemüsehof Hörz**

**SELLERIEROHKOST MIT BIRNEN**

**Zutaten:**

400-500 g Knollensellerie, 1 Birne, Saft einer Zitrone, für die Sauce: 1 Becher saure Sahne, 1 TL Honig, Meersalz, Ingwerpulver, 1-2 EL gehackte Walnüsse

**Zubereitung:**

Sellerie und Birne waschen, schälen und mittelfein raspeln. Aus Sahne, Honig, Salz und Ingwer eine Sauce herstellen, mit Sellerie und Birne vermengen. Mit Walnüssen bestreuen.

**KOHLRABIROHKOST MIT MANDARINEN**

**Zutaten:**

2 EL Joghurt oder Dickmilch, Saft einer halben Zitrone, 1 EL Pflanzenöl, Salz, Pfeffer, etwas Honig, reichlich Gartenkräuter (Schnittlauch, Dill, Sauerampfer), 1 Kohlrabiknolle, 1 Apfel, 1 EL Mandel grobgehackt, 2 EL Mandarinenfilets

**Zubereitung:**

Aus Joghurt, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Honig, gehackten Kräuter, Öl eine Sauce rühren. Die grobgehackten Mandeln in einer Pfanne ohne Öl rösten. Kohlrabi schälen und raspeln, mit dem raspelten Apfel vermengen und mit der Sauce anmachen. Mit Mandarinenfilets und gerösteten Mandeln bestreuen.

**POSTELEIN-GNOCCHI**

**Zubereitung: (Zutaten siehe gegenüber)**

Postelein verlesen, waschen, trockentupfen und fein hacken. Mit Ricotta, Gouda, Ei, Eigelb, Salz, Pfeffer und Muskatnuss vermischen. Nach und nach so viel Mehl untermischen, dass ein geschmeidiger Teig entsteht. Mit einem TL kleine Gnocchi abstechen und portionsweise in siedendem Salzwasser garen. Sobald sie an die Oberfläche steigen, mit der Schaumkelle heraus nehmen. Mit Buttersauce und Parmesankäse servieren.