

SCHNELL & GUT

ROSENKOHL ÜBERKRUSTET

Zutaten:

150g Rosenkohl, 2 TL Butter, 1 TL Mehl, 50g Milch, 30g Reibekäse Salz, Pfeffer Muskatnuss.

Zubereitung:

Rosenkohl in Salzwasser kernig garen, abtropfen lassen und in eine feuerfeste Form geben. Die Hälfte der Butter zerlaufen lassen, Mehl hinzugeben, anschwitzen und mit der Milch auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und gut durchkochen. Bei Bedarf die Sauce mit etwas Rosenkohlwasser verdünnen. Nun die Hälfte des Käses unter den Rosenkohl mischen. Mit dem restlichen Käse und der Butter bestreuen und im Ofen überkrusten.

SCHNELL & GUT

TIP: Werden die großen **Rosenkohlröschen** am Strunk kreuzweise eingeschnitten, haben sie eine geringere Garzeit und sind zeitgleich mit den kleinen Röschen fertig.

FENCHEL-ORANGEN-SALAT

Zutaten:

2 Orangen, 1 Zitrone, 4 kleine Fenchelknollen, 4 EL Olivenöl, 1/2 TL Meersalz, Pfeffer, 10 schwarze Oliven, 2 EL Himbeeressig, oder Balsamicoessig.

Zubereitung:

Eine Orange und die Zitrone schälen, filetieren und den Saft auffangen. Die andere Orange auspressen. Den Fenchel vom Strunk und Grün befreien (Grün zur Seite legen). Die Fenchelknollen längs in feine Streifen schneiden. Zitronen- und Orangensaft mit 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin andünsten; mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronen- und Orangenfilets hinzufügen und ebenfalls kurz dünsten. Zitrusfrüchte und Fenchel aus der Pfanne nehmen. Den Saft auffangen und mit dem Essig vermengen. Das Fenchelgrün fein hacken und zur Hälfte mit dem restlichen Olivenöl zur Flüssigkeit geben und gut vermischen. Die Fenchelscheiben mit den Orangen- und Zitronenfilets auf Tellern anrichten und die Sauce darübergießen. Die Oliven entsteinen und mit dem restlichen Fenchelgrün das Gemüse garnieren.

Liebe Grüne Kiste Kundinnen und Kunden,
Wir machen vom **27.12.-7.1.18** eine **Winterpause**.
Am 31.12.16 ist unser Hofverkauf und der Marktstand in Plattenhardt geöffnet.

Wenn Sie für Ihr **Feiertagsessen** noch etwas benötigen: Wir sind auf dem **Wochenmarkt in Plattenhardt** und auf dem **Hofverkauf** auf unserem Hof am 23.12.2017 von 7 Uhr bis 12 Uhr für Sie da.

NEU: Ab 2018 haben wir zusätzlich **Freitag** von **14-18 Uhr** unseren Hofverkauf geöffnet.

Zukunft ist kein Schicksalsschlag, sondern die Folge der Entscheidungen, die wir heute treffen

Franz Alt

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

Vielen Dank für Ihr Vertrauen und Ihre Treue.

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

Beate und Jörg Hörz mit

Christiane Sandritter, Marcella Gutbrod, Carmen Klug, Gabi Lamb, Mehmet Gülcü, Christiane Gründler und alle aus den Fahrer- Pack- und Hof Teams vom Bioland Gemüsehof Hörz

THÜRINGER ROTKRAUTWICKEL

Zutaten:

8 große Rotkohlblätter, 1 Zwiebel, 1 EL Apfelessig, Salz, 1 Prise Zucker, 2 Gewürznelken, 1 Lorbeerblatt, 250g Champignons, 750g Rinderhackfleisch, 4 EL Paniermehl, 1 Ei, 1 EL gehackte Petersilie, Pfeffer, 2 EL Butter, 1 TL Mehl, 5 EL Rotwein, 75g saure Sahne.

Zubereitung:

Die Rotkohlblätter waschen und tropfnass in einen Topf legen. Die Zwiebel schälen und feinhacken. Die Hälfte der Zwiebel zusammen mit Essig, Salz, Zucker sowie den Gewürzen zum Rotkohl geben. Nun so viel Wasser angießen, bis die Rotkohlblätter bedeckt sind. Alles im geöffneten Topf etwa 10 min köcheln lassen. Die Blätter danach aus dem Topf heben, abtropfen lassen und auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Die Pilze putzen, vorsichtig abreiben oder waschen und fein würfeln. Das Hackfleisch mit den Pilzen, Paniermehl, Ei und Petersilie vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse portionsweise auf den Kohlblättern verteilen. Diese rechts und links einschlagen, aufwickeln und mit Küchengarn zubinden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die restlichen Zwiebel darin andünsten. Die Brühe angießen, die Rotkrautwickel hineingeben und alles im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze etwa 30 mitgaren. Die Wickel aus der Brühe nehmen und warm stellen. Das Mehl mit dem Rotwein verrühren. Die Brühe aufkochen lassen und den Wein hineinrühren. Alles kurz kochen lassen und dann die saure Sahne in die nicht mehr kochende Flüssigkeit geben. Die Rotkrautwickel mit der Rotweinsauce servieren. Dazu passen Petersilienkartoffeln.