

VEGAN & SCHNELL & GUT

ESSIG-PAPRIKA-WEISSKOHL

Zutaten:

250 g Weißkohl, 1 rote Paprika, 4 EL Erdnussöl, 1 TL Zucker, 5 cm Lauch, feingehackt, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Salz

Zubereitung:

Den Weißkohl waschen und in rhombusförmige Stücke schneiden. Paprika waschen, Samen entfernen und in Stücke schneiden. Das Öl in einem Wok bei starker Flamme erhitzen. Lauch, evtl. Pfeffer und Salz zugeben, dann die Paprikastücke hineingeben und kurz anbraten. Den Weißkohl hinzugeben und eine Minute unter Rühren braten.

Mit Essig und Zucker abschmecken. Heiß servieren. Dazu Reis reichen.

VEGAN & SCHNELL & GUT

Rosi empfiehlt ihre

GRÜNKOHLASAGNE

Zutaten:

600 g Grünkohl, 1 Zwiebel, ½ Liter fertige Tomatensoße, 50 g gesalzene Haselnüsse, 50 g Hartkäse, 250 g Lasagneblätter, Salz und Pfeffer.

Zubereitung:

Den Grünkohl von den Stielen abstreifen und ganz fein hacken, die Zwiebel würfeln. Die Zwiebel in Öl andünsten, den Grünkohl dazu und mit wenig Gemüsebrühe weich dünsten, das dauert ca. 20 Minuten. Die Nüsse mahlen und den Käse reiben. In eine Auflaufform zuerst eine dünne Lage Grünkohl verteilen, dünn mit Nüsse bestreuen, eine Lage Lasagneblätter, dann eine dünne Schicht Tomatensoße und auf die Tomatensoße etwas Käse darüber streuen. So weiter verfahren bis alles verbraucht ist, die letzte Schicht ist Tomatensoße mit Käse. Das Ganze bei 180 ° bis 200 ° ca. 45 Min. im Backofen garen.

GRÜNKOHLROHKOST

Zutaten:

360 g Grünkohl, 3 EL Zwiebel, gewürfelt, 2 1/2 EL Obstessig, 1 1/2 EL Öl, 3-4 EL Dickmilch oder Joghurt, 1/2 TL Honig, 1/2 Zehe Knoblauch, Salz.

Zubereitung:

Aus dem Obstessig, dem Öl, dem Joghurt, der zerdrückten Zehe Knoblauch und dem Salz die Rohkostsauce zubereiten und die in breite Streifen geschnittenen Grünkohlblätter und die fein geschnittenen Zwiebel darin anmachen

Liebe Grüne Kiste Kundinnen und Kunden,

wir möchten uns ganz herzlich für Ihre vielen lieben Wünsche und Leckereien bedanken, die uns zu Weihnachten erreicht haben :) Wir wünschen Ihnen für das Neue Jahr viel Glück, vor allem Gesundheit und Lebensfreude.

Mit vielen leckere Vitaminen **gut Starten im Neuen Jahr: Vitamin C Schub mit Orangen: Navelorangen, Saftorangen**

und **Moro** (Blutorangen). Nutzen Sie den günstigen Staffelpreis ab 3 kg.

Sauerkraut und Schwarzwurzeln haben jetzt Saison und natürlich unser feiner Ackersalat und der vitaminreiche Postelein frisch vom Acker.

Bei uns Einkaufen...

...können Sie ab dieser Woche wieder **am Dienstag und Freitag von 14 und 18 Uhr** in unserem **Hofverkauf**.

Samstags hat unser Hofverkauf zwischen 7 und 12.30 Uhr geöffnet. Und wir haben unseren Stand auf dem Wochenmarkt Plattenhardt: Samstag 7-12 Uhr

Einen guten Start ins Neue Jahr wünscht Ihr Team vom Bioland Gemüsehof Hörz

ZUCKERHUTSALAT MIT GORGONZOLA

Zutaten:

250 g Zuckerhut, 2 Orangen, 1-2 EL Sonnenblumenkerne, 40 g Walnusskerne, 100 g Sahne, 3 EL Crème fraîche, Saft von ½ Zitrone, Honig, Salz, Pfeffer, 50 g Gorgonzola

Zubereitung:

Zuckerhut waschen und in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Die Orangen schälen, filetieren und fein würfeln. Das Ganze mit den Sonnenblumenkernen und der Hälfte der Walnusskerne mischen. Zur Zubereitung des Salatdressings Sahne mit Crème fraîche, Zitronensaft und Honig vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über den Salat geben, gut durchmischen und 10 Min. ziehen lassen. Den Gorgonzola in kleine Würfel schneiden. Diese zusammen mit den restlichen Walnusskernen über den Salat streuen.

PILZPUFFER

Zutaten:

250 g Pilze, 1 EL Stärkemehl, 2 Eier, 2 EL Schlagsahne, Kreuzkümmel, Muskatnuss, Koriander, Pfeffer Kräutersalz, 1 EL Petersilie, 1 Prise Paprika, Öl, zum Braten.

Zubereitung:

Pilze in halbieren und Schieben schneiden. Petersilie fein hacken. Alle Zutaten mischen. Öl in der Pfanne erhitzen. Für jeden Puffer einen EL Pilzmasse in die Bratpfanne geben, wenig flach drücken und langsam von beiden Seiten braten. Mit Salat oder Kartoffeln servieren.