

**VEGAN & SCHNELL & GUT**

**PENNE MIT SCHWARZKOHL**

**Zutaten:** 4 EL Olivenöl, 800 g Schwarzkohl, 2 Thymianzweige, 400 g Penne (Nudeln), Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Schwarzkohl gut waschen und die Holzigen Stile entfernen, dann in feine Streifen schneiden. Die Kohlstreifen in reichlich Wasser blanchieren (3 Min.). Kohlstreifen aus dem Wasser fangen. In diesem Wasser werden gleich die Nudeln gekocht. Knoblauch schälen und fein schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anbraten. Den Schwarzkohl mit dem Thymian hinzufügen und gut mischen. Inzwischen das Wasser des Schwarzkohls salzen und die Nudeln darin nach Packungsbeilage kochen. Die Nudeln mit dem Gemüse mischen und servieren.

Je nach Geschmack können noch 2 EL Kapern oder Sardellenfilets mit in der Sauce angebraten oder Parmesankäse dazu gereicht werden.

**VEGAN & SCHNELL & GUT**

**SUPPE MIT SCHWARZKOHL UND ALTEM BROT**

**Zutaten (für 2 Personen):** 250 g altbackenes Weißbrot, 250 g getrocknete weiße Bohnen, 1 Zwiebel, 1 Lauch, 2 Stängel Staudensellerie, 500 g Schwarzkohl, 2 Karotten, 2 Thymianzweige, 1 EL Tomatenmark, Olivenöl, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Die Bohnen schon am Vortag in viel Wasser einweichen und dann kochen, bis sie durch sind. Sellerie, Karotten und Zwiebel würfeln und in Olivenöl andünsten. Den Lauch in Ringe schneiden und zum Gemüse geben. Ein Drittel der Bohnen mit ihrem Kochwasser zu Brei pürieren und mit den restlichen Bohnen (und Einweichwasser), dem Tomatenmark, Thymian und gewürfeltem Brot in den Topf geben. Alles mit Gemüsebrühe bedecken und mit Deckel köcheln lassen – ab und zu umrühren. Die manchmal etwas Holzigen Stile des Schwarzkohls entfernen, den Rest klein schneiden und in den Topf geben, bis der Kohl gar ist. Je nach Geschmack kann noch gewürfelte und angebratene Chorizo dazugegeben werden.

**SCHWARZKOHL ODER PALMKOHL**

Schwarzkohl schmeckt deutlich feiner und süßlicher als z.B. Wirsing und Grünkohl. Schwarzkohl war bereits den alten Römern bekannt, daher heißt er auch Toskanischer oder Italienischer Kohl. Er ist ballaststoff-, mineralstoff- und vitaminreich, enthält viele Proteine und Kohlehydrate.

Schwarzkohl gibt es übrigens auch als Zierpflanze.

**Liebe Grüne Kiste Kundinnen und Kunden,  
Käsegenuß in den Advent**

Wir bieten Ihnen dieses Jahr winterliche und weihnachtliche Käse und Weine zur freien Bestellung über den ganzen Advent. So können Sie Raclette und Fondue, Ofenkäse und Käse für die Käseplatte ganz individuell für die Adventszeit bestellen. Informationen finden Sie auf unserer Homepage oder sprechen Sie uns an.

**Fleischbestellung noch möglich bis 10.12.**

Wir bieten Ihnen Besonderes wie **Krustenbraten** oder Klassisches wie **Saiten** für die **Feiertage**. Das Fleisch stammt von unseren Bioland-Kollegen Fauser aus Mutlangen, ein Familienbetrieb mit eigener Schlachtung.

**Blick in die Zukunft**

Wir machen vom **24.12.18 bis 6.1.19 Betriebsurlaub** und liefern in der Zeit keine Grüne Kiste. Hofverkauf und Wochenmarkt finden an folgenden Terminen statt: 22.12., Freitag 28., Samstag 29.12. und ab dem 8.1. wieder wie gewohnt.

**Ein schönes 2- Adventswochenende wünscht  
Ihr Team vom Bioland Gemüsehof Hörz**

**HERZHAFTER LAUCH**

**Zutaten:** 1/2 TL Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 TL gem Kümmel, 1 TL gem Fenchel, 3 EL Apfelessig, 3 EL Apfelsaft, 6 EL Öl, 2 frische Peperoni oder eine getrocknete, 750 g Lauch, 250 g Möhren, 1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Petersilie

**Zubereitung:** Das Salz, den Pfeffer, den Kümmel und den Fenchel mit dem Apfelessig, dem Apfelsaft und dem Öl verrühren, bis die Sauce dicklich wird. Peperoni fein hacken, zerreiben und zur Sauce geben. Lauch halbieren, vom Wurzelende befreien und gut waschen, dann in feine Streifen schneiden. Die Möhren waschen, grob raspeln und unter den Lauch mischen. Petersilie und Schnittlauch waschen, trockentupfen, fein schneiden und unter das Gemüse mischen. Die Sauce darüber gießen, die Rohkost durchheben und vor dem Servieren 30 Min. durchziehen lassen.

Hier mein Lieblingsrezept zu Weihnachten, überliefert von der Großmutter meines Mannes:

**MANDELSCHLEIER: Zutaten:** 100 g Butter, 100 g Zucker, Saft von 1/2 Zitrone, 100 g Mandeln, 50 g Mehl

**Zubereitung:** Mandeln mit kochendem Wasser überbrühen und 2 Min. darin stehen lassen; die Schale löst sich nun ganz leicht. Abgezogene Mandeln trocknen lassen und in feine Scheiben schneiden. Butter schaumig rühren, Zucker und Zitronensaft zugeben und mit einem Schneebesen 5 Min. schlagen. Dann die geschnittenen Mandeln und das gesiebte Mehl untermischen. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und 5-6 walnussgroße Häufchen darauf setzen. Die Mandelschleier laufen handteller groß auseinander. Mandelschleier in den Backofen geben und in etwa 10 Min. ausbacken. Wenn sie leicht gebräunt sind, sind sie fertig – sie verbrennen schnell – also immer ein Auge darauf haben.