

**SCHNELL & GUT**

Rezept einer Kundin

**WARMER ROTKOHL SALAT**

reicht für ca. 4 Personen als Beilage

**Zutaten:**

1/2 Rotkohl, 2 rote Paprika, 1 Fenchel, 1 rote Zwiebel, ggf. 1 Chili, ggf. 1 Frühlingszwiebel, 1 Feta, ggf. geröstetes Brot, Saft 1/2 Zitrone, Olivenöl, Salz und Pfeffer, 1 Prise Zucker (ggf. Alternative Balsamico-Creme).

**Zubereitung:**

Rotkohl, Paprika, Fenchel und Zwiebel jeweils in Streifen schneiden. Die Chili klein würfeln oder in Ringe schneiden. Alles zusammen in Olivenöl ca. 5 Min. anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Zucker (bzw. Balsamico-Creme) würzen. Dann aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben. Zitrone auspressen und den Saft mit weiterem Olivenöl darüber geben und vermengen. Feta darüberbröseln und ggf. vermengen. Ggf. geröstetes Brot darunter mengen.

**SCHNELL & GUT**

**FELDSALAT MIT ORANGENFILETS**

**Zutaten:**

2 große Orangen, 200 g Feldsalat, 1 handvoll gehackte Nüsse, 1 EL Sonnenblumenkerne;

Für die Sauce: 4 EL Olivenöl oder Nussöl, 2 EL Zitronensaft, 1 kleine feingehackte Zwiebel, Salz, Pfeffer, 100 g Sahne

**Zubereitung:**

Orangen filetieren und mit dem gewaschenen Feldsalat vermengen. Die Zutaten für die Salatsauce gut verrühren, über den Salat gießen und mit den Nüssen und den Sonnenblumenkernen bestreuen.

TIP: Sonnenblumenkerne und Nüsse in etwas Butter und 1 Pr. Salz rösten.

**PILZE IN PETERSILIENBUTTER**

**Zutaten:**

200 g Pilze, 1 EL Butter, Meersalz, Pfeffer, 2 EL Petersilie, 1 kleine Schalotte

**Zubereitung:**

Schalotte würfeln und in Butter anschwitzen, Pilze in Scheiben schneiden und dazugeben, salzen, pfeffern und unter ständigem Rühren ca. 5 Min. dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Petersilie betreuen. Dazu frisches Brot oder gedämpfte Kartoffeln servieren.

Liebe Grüne Kiste Kundinnen und Kunden,

**Betriebsurlaub der Grünen Kiste**

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.

*Eine Geschichte:*

*Eines Nachts träumte mir, ich sei in einen Laden gegangen. Hinter der Theke stand ein Engel. Ich fragte ihn: "Was verkaufen Sie?" Der Engel antwortete freundlich: "Alles, was Sie wollen." Da begann ich aufzuzählen: "Dann hätte ich gerne das Ende aller Kriege, Brot für die Hungrigen, Heilung der Kranken, Trost für die Trauernden, Arbeit für die Arbeitslosen, mehr Liebe in der Welt." Da schüttelte der Engel bedauernd den Kopf: "Entschuldigen Sie, ich habe mich wohl falsch ausgedrückt. Bei mir gibt es keine Früchte, bei mir gibt es nur die Samen."*

**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 2019 und begleiten Sie gerne mit der Grünen Kiste durch das Jahr.**

Beate und Jörg Hörz und das ganze Team vom Bioland Gemüsehof Hörz

**SÜß-SAURE KÜRBISWÜRFEL**

**Zutaten:**

1 1/2 kg Kürbis, 200 g Apfelessig, 1 1/2 L Apfelwein, 500 g Honig, 1 Zitrone, 1 Stück Ingwerwurzel, 1 Zimtstange, 10 Gewürznelken

**Zubereitung:**

Den Kürbis schälen, von dem weichen Faserteil sowie den Kernen befreien und das feste Fruchtfleisch würfeln. Die Würfel in eine Schüssel geben, mit dem Essig beträufeln und über Nacht zugedeckt durchziehen lassen. Danach die Kürbiswürfel abtropfen lassen. Den Apfelwein mit dem Honig in einem großen Topf aufkochen und etwa 5 Min. kochen lassen. Die Kürbisstücke dazugeben und in etwa 10 Min. darin bißfest garen. Die Zitrone unter heißem Wasser abwaschen und in dünne Scheiben schneiden. Diese nochmals vierteln. Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Diese zusammen mit den Zitronenstücken und den anderen Gewürzen zum Kürbis geben. Alles nochmals aufkochen lassen und heiß in Einmachgläser füllen. Diese verschließen und den Inhalt langsam abkühlen lassen. Die Kürbiswürfel kühl lagern.

Süß-sauer eingelegtes Gemüse können Sie als Beilage zur Vesper oder Fleischfondue essen.