

SCHNELL & GUT

WIRSING AUF HIRSE

Zutaten:

1 Möhre, 1 kleine Stange Lauch, 1 kleine Zwiebel, 1 Petersilienwurzel, 1 Stück Knollensellerie, 4 Tassen Wasser, 2 Tassen Hirse, 1 kleiner Wirsing, 1,5 L Gemüsebrühe, 4 EL Semmelbrösel, 4 EL Butter

Zubereitung:

Gemüse in kleine Würfel schneiden, im Salzwasser aufkochen und die Hirse einrieseln lassen, bei kleinster Flamme ca. 20 Min. ausquellen. Inzwischen den Wirsing putzen, waschen und in vier Teile schneiden und in der Gemüsebrühe fast weich kochen. Zum Schluss die Semmelbrösel in der Butter leicht anbräunen und über den Wirsing geben.

SCHNELL & GUT

SELLERIECREMESUPPE MIT WÜRSTCHEN

Zutaten:

400 g Kartoffeln, 450 g Knollensellerie, 2 kleine Zwiebeln, 2 EL Butter, 600 g Gemüsebrühe, 1/4 L Milch, 150 g Crème fraîche, 2 geräucherte Mettwurstchen, Salz, Pfeffer, 1 Prise geriebene Muskatnuss, 1 EL gehackter Kerbel

Zubereitung:

Die Kartoffeln und den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin andünsten. Die Kartoffeln und den Sellerie hinzufügen und mitdünsten. Die Gemüsebrühe sowie die Milch angießen und alles im geschlossenen Topf bei etwa 15 Min. köcheln lassen. Die Suppe anschließend pürieren und die Crème fraîche unter die nicht mehr kochende Suppe rühren. Die Mettwurstchen in Scheiben schneiden und zur Suppe geben. Das Ganze noch einmal aufkochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken und mit dem Kerbel bestreuen.

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.

Liebe Grüne Kiste Kundinnen und Kunden,

Teeaktion

Passend zur kalten Jahreszeit haben wir unser Teesortiment um einige neue feine Tees für Sie ergänzt – gönnen Sie sich eine kleine Pause und genießen Sie die wohlige Wärme und den würzigen Geschmack. Bestellen Sie zu Ihrem regulären Bestellannahmeschluß und wir liefern vom 21.1. bis 8.2. mit Ihrer Grünen Kiste aus.

Fleischaktion

Wir freuen uns, Ihnen Fleischprodukte in bester Bio-Qualität und mit feinstem Geschmack anbieten zu können. Das Bio-Schweine- und Rindfleisch stammt von unserem Bioland-Kollegen Fauser aus Mutlangen, ein Familienbetrieb mit eigener Schlachtung. Z. B. haben wir für Sie: **Saiten, Krustenbraten, Gulasch, Salami und Schweineschnitzel usw...** Bitte bestellen Sie bis 21.1. 8 Uhr. Wir liefern dann am 30./31.1./1.2. mit Ihrer Grünen Kiste aus.

Backwaren der Bäckerei Stumpp in Deizisau

Die Backwaren, die wir Ihnen anbieten, kommen von der Bioland-Bäckerei Stumpp in Deizisau. Es gibt helle Brote und Vollkornbrote, Brötchen und Süßes. Für alle, die immer ein Brot in ihrer Kiste haben möchten, bieten wir das Wechselbrot an. Das sind 6 verschiedene Brote, die wir Ihnen automatisch abwechselnd mit in Ihre Kiste packen.

**Viel Spaß mit Ihrer Grünen Kiste wünscht
Ihr Team vom Bioland Gemüsehof Hörz**

LAUCH-MÖHREN-CURRY

Zutaten:

1 kg Lauch, 500 g Möhren, 600 g Puten- oder Hähnchenfleisch, 2 EL Zitronensaft, 3 EL Currypulver, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Sojasauce, Salz, 1 TL brauner Zucker, 75 g Cashewkerne (geröstet und grob gehackt)

Zubereitung:

Lauch putzen, halbieren und waschen. In dünne Streifen schneiden. Möhren waschen und schälen und in dünne Stifte schneiden. Das Fleisch in dünne Scheiben und anschließend in Streifen schneiden. Mit Zitronensaft, Curry, Knoblauch und Sojasauce mischen. 4 EL Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne heiß werden lassen. Die Hälfte vom Fleisch unter Wenden bei starker Hitze 1 Min. anbraten, herausnehmen. Den Rest in 4 EL Öl auf dieselbe Weise anbraten, herausnehmen. Im restlichen sehr heißen Öl Lauch und Möhrenstreifen ca. 2 Min. unter Wenden braten. Die Putenstreifen untermischen. Mit Salz und Zucker würzen und mit den Cashewkernen bestreut servieren.

Dazu Basmatireis reichen.