



DIE GRÜNE KISTE

Im Bühlerfeld 1 • 70794 Filderstadt
0711 – 7777 501 • gemuesehofhoerz.de
info@gemuesehofhoerz.de



Kundenbrief KW04 21.01.2019 – 27.01.2019

VEGAN & SCHNELL & GUT

ROSENKOHL-KARTOFFEL-TERRINE

Zutaten:

400 g Rosenkohl, geputzt, gewaschen, am Strunk eingeritzt, 700 g Kartoffeln, geschält, in grobe Würfel geschnitten, 150 g Zwiebeln, fein gewürfelt, 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt, 2 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark, 2-3 TL Paprika, edelsüß, 1 TL Paprika, scharf, 800 ml Gemüsebrühe, 150 g Lauch, in feine Ringe geschnitten, 1 Msp. Majoran, gehackt, 1 Pr. Muskatnuss, gemahlen, 1 Pr. Pfeffer, gemahlen, 1 Msp. Kräutersalz

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten. Tomatenmark kurz mitschwitzen, Paprikapulver zugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Rosenkohl und Kartoffeln zugeben und etwas 10-15 Min. köcheln lassen. Lauchstange zugeben und wenige Minuten mitkochen. Mit Majoran, Muskatnuss, Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.

VEGAN & SCHNELL & GUT

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 28.1. bis 8.2. mit Ihrer Grünen Kiste aus.

Winterzeit – Erkältungszeit

Sorgen Sie vor und gönnen Sie sich etwas Gutes

Muttersaft Schlehe (allgemein stärkend) oder **Sanddorn** (Vitamin C Wunder) - je 350 ml Flasche, von Lichtensteiner Wildfrüchte aus Münsingen Zitrusvielfalt mit viel Vitamin C: **Orange Navel**, **Orange Tarocco** (halbblut), **Orange Moro** (Blutorange), sowie **helle** und **Blutsaftorangen**, außerdem **Grapefruit** und **Zitrone**

Der Winter hat uns fest im Griff

Das bedeutet für uns Temperaturen prüfen, die Wassertechnik im Auge behalten und in den Folienhäusern die Kulturen mit Vlies schützen. Für unsere Fahrer und das Hofteam ist der Winter auch eine extra Aufgabe und Herausforderung beim Fahren und bei der Arbeit draußen.

Bitte denken Sie daran für die Grüne Kiste eine Decke bereitzulegen oder einen geschützten Platz zu nennen. Gerne können Sie bei uns auch

Thermohauben zum Schutz erwerben.

Blick in die Zukunft

Herzliche Einladung zu unserem Hoffest mit Kunsthandwerkermarkt:

Unser Hoffest findet am 6. April bei uns auf dem Hof in Bonlanden statt. Wir freuen uns auf Sie.

WINTERSUPPE

Zutaten:

2 große Möhren, 1/2 Knollensellerie, 2 Petersilienwurzeln, 4 große Kartoffeln, 4 EL frisch geschrotetes Dinkelmehl (mit doppelter Menge Wasser 3-4 Stunden quellen lassen), 1 Stange Lauch, 1 große Zwiebel, etwas Öl, Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano, Kümmel, 1 Bund gehackte Petersilie, 100 g geschlagene Sahne

Zubereitung:

Möhren, Sellerie, Petersilienwurzeln fein raffeln, Lauch, Zwiebel und Kartoffel in Würfel schneiden. Jeweils 4 EL Möhren und Sellerie beiseite stellen. Gemüse in etwas Öl andünsten, mit 1 L Wasser aufgießen, Gewürze und Kartoffelstücke dazugeben und ca. 20 Min. kochen lassen. Den geschroteten Dinkel unterrühren, falls nötig noch Flüssigkeit zugeben. Kurz vor dem Servieren das zurückbehaltene Gemüse und die gehackte Petersilie unterrühren und noch einige Minuten garziehen lassen. Nochmals abschmecken und mit einem Sahnehäubchen anrichten.

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