

Liebe Grüne Kiste Kundinnen und Kunden,

hier kommen unsere aktuellen Informationen für Sie.

! ACHTUNG FEIERTAGE !

Es stehen wieder einige Feiertage bevor: Christi Himmelfahrt, Pfingsten und Fronleichnam. Dadurch ergeben sich in den Kalenderwochen 22, 24 und 25 **veränderte Bestellannahmeschlüsse und Liefertage**. Die Änderungen, die Sie betreffen, erhalten Sie als **Übersicht mit der Rechnung Ihrer Grünen Kiste**. Bitte lesen Sie sich alle Änderungen rechtzeitig durch. Sie helfen uns sehr, wenn Sie Ihre Bestellungen so früh wie möglich abgeben. Leider können wir zu spät eingegangene Bestellungen nicht mehr berücksichtigen. Wenn Sie verreisen, geben Sie uns rechtzeitig Bescheid, dann können wir eine Lieferpause eintragen. Alternativ können Sie Ihre Kiste während Ihrer Abwesenheit an die Tafel in Bernhausen spenden.

FRÜHLINGSSCHÄTZE

Gemüse-Retter aufgepasst! In unseren Schatzkisten erhalten Sie jede Woche tolles Bio-Gemüse überwiegend aus unserem Bioland-Anbau mit Macken, Normabweichungen oder aus Übermengen. Drin ist das, was es gerade gibt. Sie erhalten die Kiste für 10€ - gefüllt ist sie mit Gemüse im Wert von 15€.

FRISCH VOM FELD: FRISCHER KNOBLAUCH

Der Mai ist gekommen und es gibt frischen Knoblauch aus unserem Anbau! Wir sind große Fans davon. Der frische Knoblauch ist milder als der getrocknete Knoblauch und hat noch keine dicken Knoblauchzehen ausgebildet. Stattdessen kann die gesamte Knoblauchstange, samt grüner Pflanzenteile, verzehrt werden! Hauchdünn geschnitten ist der frische Knoblauch lecker auf's Brot, im Salat oder in Dips. Er kann auch in der Pfanne als mildere Alternative zum getrockneten Knoblauch verwendet werden.

AUS UNSERER MONATSAKTION

Passend zu den Tomaten und für den Start in den Sommer erhalten Sie aktuell unseren leckeren **Bioland-Mozzarella 100g**, sowie die neue **Balsamico-Creme 250ml von LaSelva** zum Aktionspreis von -20%!

EINBLICKE IN UNSEREN „LAUCHBETRIEB“

Während wir über das Jahr verteilt eine Vielfalt von Gemüsekulturen anbauen, bleibt eines fast immer gleich: Der Lauch. Während manche Kulturen hauptsächlich für die Grüne Kiste und den Hofladen angebaut werden, ist der Lauch unser Spezialgebiet auch für den Großhandel. Eine bis drei Tonnen gehen jede Woche durch unsere Hände, durch die Waschanlage und auf voll beladenen Paletten in den LKW. Warum so viel Lauch? Es macht Sinn, sich als Gemüsebetrieb auf bestimmte Kulturen zu spezialisieren. So gibt es Bioland-Kollegen, die fast immer Kartoffeln liefern können, andere, die uns konstant mit Möhren versorgen, und wir beim Gemüsehof Hörz bieten das ganze Jahr über Lauch. Hierfür ernten wir aktuell noch die letzten Lauchstangen aus unseren späten Winterkulturen und lagern sie ein. Sie müssen jetzt geerntet werden, da sie sonst "schießen" und Blüten bilden. Im Lager hält sich der Lauch noch einige Wochen. Im besten Fall so lange, bis unser Sommerlauch soweit ist, und wir wieder frische Stangen ernten können. Da dieser aber zu dieser Jahreszeit noch etwas zu klein für die Ernte ist, entsteht meistens eine Lücke von 2-3 Wochen, in der wir keinen Lauch aus eigenem Anbau liefern können. Bei 52 Wochen, die das Jahr hat, ist das aber eine ganz gute Statistik, oder?

REZEPT: CRUMBLE-OMELETTE MIT LAUCH UND FRISCHEM KNOBLAUCH

Zutaten: eine viertel Stange Lauch, eine viertel Stange frischer Knoblauch (oder weniger, je nach Geschmack), zwei Eier, Salz u. Pfeffer, Butter oder Bratöl

Zubereitung: Das Lauchstück halbieren, waschen und in 2-3 mm dicke, halbe Ringe schneiden. Den Knoblauch in hauchdünne Ringe schneiden. Lecker ist es, wenn sowohl vom weißen, als auch vom grünen Teil des Knoblauchs etwas mit reingeschnitten wird. Die Butter (ca. 2 EL) in der Pfanne zerlassen und den Lauch darin ein paar Minuten dünsten. Dann den fein geschnittenen Knoblauch hinzugeben. Die Eier verquirlen oder direkt in die Pfanne geben und gut verrühren. Das Omelette stocken lassen, dann ca. ein Viertel des Omelettes mit dem Pfannenwender abstecken, wenden und von beiden Seiten goldbraun backen. Es entsteht ein saftiges Omelette mit ein paar extra Gemüse-Ei-Krümeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Passt gut zu frischem Brot und weiteren Brotzeitkomponenten, aber auch zu Salat oder als deftiges Frühstück.

Eine gute Woche wünscht
Ihr Team vom Bio Gemüsehof Hörz