BIO GEMÜSEHOF HÖRZ seit 1995

Die GRÜNE KISTE

Liebe Grüne Kiste Kundinnen und Kunden,

hier kommen unsere aktuellen Informationen für Sie.

WICHTIG: DER KUNDENBRIEF WIRD EINGESTELLT

In den nächsten Wochen werden wir den Versand unseres Kundenbriefs einstellen. Stattdessen können Sie unseren elektronischen Newsletter abonnieren, der wöchentlich freitags per Email verschickt wird. Hierfür tragen Sie sich auf unserer Internetseite ein. Wichtige Informationen, wie Feiertagsänderungen, Fleischaktionen usw. erhalten Sie wie gewohnt zusammen mit Ihrer Rechnung.
Sollten Sie Schwierigkeiten haben, sich beim Newsletter anzumelden, zögern Sie nicht und rufen uns an: 0711 / 777 750-1. Wir stehen Ihnen gerne zur Seite.

ÄNDERUNG DER LIEFERTAGE AUFGRUND VON FRONLEICHNAM IN KW 25

Unser ständiger Begleiter in der Frühjahrs- und Sommerzeit: Die Feiertage. Nächste Woche (KW25) ändern sich aufgrund des Feiertags am Donnerstag wieder fast alle Liefertage. Bitte beachten Sie auch die vorgezogenen Bestellfristen! Ob und wie Sie von den Änderungen betroffen bist, erfahren Sie auf unserer Internetseite oder rufen Sie uns an.

FRISCH VOM FELD: MINI-, LAND- UND SNACKGURKEN

Ab sofort gibt es unsere eigenen Mini-, Land- und Snackgurken im Shop. Je nach Vorliebe können Sie sie für Salate und Rohkost verwenden. Die kleineren Gurken sind meist etwas früher erntebereit, aber wir haben auch schon die ersten eigenen Schlangurken im Angebot. Unser Hofteam erntet die Gurken täglich frisch und seit dem Wärmeschub am Wochenende auch in großen Mengen.

WIEDER DA: GRILLKÄSE PANEER

Paneer ist ein frischer, fester und mild schmeckender indischer Käse, der sich gut zum Braten und Grillen eignet. Für ein gutes Ergebnis ist viel Öl wichtig: Die Bratfläche mit viel Öl erhitzen oder den Paneer gut einfetten. Er kann auch geschnitten und langsam erwärmt als Einlage in Eintöpfen und Currys verwendet werden.

Eine gute Woche wünscht
Ihr Team vom Bio Gemüsehof Hörz

Bioland ökokiste DE-006

EIGENER BROKKOLI

Es gibt eigenen Brokkoli! Dieser hat uns fast ein wenig überrascht, denn wir haben erst in ein paar Wochen mit der Ernte gerechnet. Durch die warmen Temperaturen und ausreichend Regen hat dieser aber still und heimlich schöne Blütenköpfe ausgebildet. Obwohl Brokkoli bei vielen Kund:innen auch im Winter sehr beliebt ist, ist er - genauso wie der Blumenkohl - eigentlich ein Sommergemüse! Er braucht's warm auf dem Acker. Und jetzt kann die Brokkoli-Saison losgehen: Gegrillt, als Salat, in Aufläufen und in leckeren Currys ist er im Sommer ein Genuss.
Unser Tipp: Unbedingt den Strunk mitessen! Er schmeckt zart kohlig, ein bisschen wie Kohlrabi. Ein großer Teil der Pflanze, den wir oft einfach wegschmeißen. Zubereitung: Den Kopf vom Stiel abschneiden und den Stiel dann hochkant auf das Schneidebrett stellen. Jetzt schneiden Sie von oben nach unten die sichtbare, dicke äußere Schale ab. Denn inneren, weichen Teil schneiden Sie in Scheiben oder Würfel. Sie können ihn als Rohkost essen oder einfach mitbraten oder mitkochen.

REZEPT: CHIPS AUS BLUMENKOHL-, BROKKOLI- UND KOHLRABIBLÄTTERN

Die Blätter von Brokkoli, Blumenkohl und Kohlrabi sind essbar! Sie schmecken nicht nur aromatischer, sondern enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als die Röschen und Knollen. Sie können sie als Suppeneinlage nutzen, wie Mangold oder Spinat dünsten, oder roh im Pesto verarbeiten. Lecker ist auch unser Rezept für Chips:
Zubereitung: Blätter abschneiden und dicke Strünke entfernen. Beim Blumenkohl eignen sich vor allem die innenliegenden, zarteren Blätter.
In mundgerechte Stücke zerteilen und mit Pflanzenöl, Paprikagewürz, Salz und Chilipulver marinieren und gut einmassieren. (Gewürze können nach Geschmack variiert werden, z.B. Currypulver etc.). Alles locker auf einem Backblech verteilen und bei 200°C Ober-/Unterhitze ca. 15 Minuten backen. Wenn die Chips anfangen zu rascheln, sind sie fertig. Sie passen toll zu Salaten, zum Grillbuffet oder einfach so zwischendurch.

AKTUELL IM SHOP: MINI WASSERMELONE

Sie ist der perfekte Durstlöscher im Sommer, da ihr Fruchtfleisch bis zu 95 % Wasser enthält und sie kalorienarm ist. Mit Frischhaltefolie bedeckt, kann man die Schnittflächen der angeschnittenen Wassermelone mehrere Tage im Kühlschrank frisch halten. Einfach so zwischendurch, im Obstsalat oder auch herzhaft mit Feta und Minze lässt sich ein Wassermelonensalat zubereiten!