



# HofPost

## Liebe Kundinnen und Kunden!

Die beliebtesten Gemüsearten in Deutschland sind Tomaten, Möhren, Gurken, Zwiebeln und Paprika in absteigender Reihenfolge. Gestern las ich in einem Artikel von Petra Kühne in der „Lebendigen Erde“, dass viele Menschen nicht mehr als fünf bis sechs verschiedene Gemüse regelmäßig verzehren.

Dabei gibt es selbst in den Wintermonaten eine größere Auswahl an regionalen Gemüse. Dazu gehören Winterlauch, Rosenkohl, Grünkohl und Wirsing die durch den ersten Frost noch aromatischer werden. Hinzu kommen typische Lagergemüse wie Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzel, Sellerie, Schwarzer Rettich, Rote Bete, Rot- und Weißkohl oder Zwiebeln. Bis in den Januar lagerfähig sind auch die Kürbisarten Butternut und Hokkaido.

Das regionale Angebot wird zudem von Salaten aus geschütztem Anbau erweitert. Typische Wintersalate sind Endivien, Zuckerhut, Radicchio, Feldsalat, Postelein oder Chicorée und neuerdings auch Asia-Baby Leaf Mischungen. So kommen wir selbst im Winter zu über zwanzig verschiedenen Gemüsearten. Bei einer gemüse-dominierenden und abwechslungsreichen Ernährung versorgen wir uns auch mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Wirsing enthält z.B. so viel Vitamin C wie Zitronen, Rote Bete sind reich an Eisen, Rotkohl enthält die wichtigen Anthocyane.

Mit unseren wöchentlichen Rezeptvorschlägen möchten wir dazu animieren, diese typischen Wintergemüse schmackhaft zuzubereiten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Kochen und ausprobieren.



Ein Beitrag von Hanno Willasch, Grüne Kiste.

---

## Eigene Produkte

Schnittlauch, Rucola

Radicchio, Zuckerhut, Chicorée, Postelein, Feldsalat, Asia/Babyleaf, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Linsen,

Rote Bete, Möhren Rodelika, Knollensellerie, Kartoffeln vfk, fest, mehlig, Rosara, Kürbis Hokkaido, Kürbis Butternut, Pastinaken, Eier vom Zweinutzungshuhn, Wurst vom Rind, Dinkelnudeln, Apfelsaft

*Liebling der Woche*



## Shoyu Sojasauce

Feine Bio-Lebensmittel für kulinarische Lebensfreude. Wie das geht? Das wissen Sie selbst am besten: Lieben Sie die asiatisch-leichte Küche? Legen Sie Wert auf vegetarische, vegane oder auch makrobiotisch inspirierte Ernährung? Verwenden Sie am liebsten Bio und Naturkost? Schätzen Sie die ayurvedische oder die 5-Elemente-Küche? Unsere internationalen Spezialitäten machen Ihren Lebensstil liebend gerne mit. Individuell, authentisch und in konsequenter Qualität - seit 30 Jahren.



## Pastinaken-Möhren-Pfanne

1 Zwiebel  
500 g Möhren  
750 g Pastinaken  
350 g Hähnchenfilet  
2 Essl Öl, Salz, Pfeffer, Curry, Gemüsebrühe, 2 Essl Zitronensaft, 2 Essl Sojasoße, Petersilie, 4 TL saure Sahne

### Zubereitung:

Zwiebel würfeln, Pastinaken und Möhren schälen und in Stifte schneiden,

Fleisch ca. 5 min in Öl anbraten und aus der Pfanne

nehmen.

Pastinaken, Möhren und Zwiebeln in die Pfanne geben und anbraten. 375 ml Gemüsebrühe angießen und weich garen. Abschmecken. Fleisch würfeln und wieder zufügen und erwärmen. Nach Bedarf mit Petersilie und saurer Sahne anrichten.

Guten Appetit!

---

Wir wünschen Ihnen ein gute Woche!  
Ihr Team der Grünen Kiste!

---

