

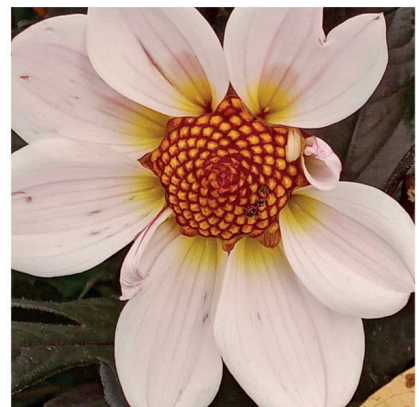
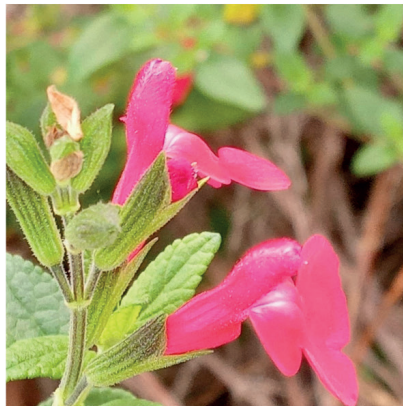


KW 42 - 14.10.- 20.10.2024

bio
mitter
...bringt's

S' BIOBLATTL

Die aktuelle Blütenvielfalt in unserem Gewächshaus!



LIEFERTAGVERSCHIEBUNG in der Woche 44 (28.10.-03.11.)

wir liefern in dieser Woche wie folgt:

Freitag-Lieferungen werden am Donnerstag (31.10) zugestellt.

Daher verfrüht sich der Bestellschluss auf Montag 12 Uhr.



Rote-Rüben-Pasta mit cremiger Cashew-Sauce

Zutaten:

2 mittelgroße rote Rüben,
geschält und gewürfelt
250 g Spaghetti oder andere Pasta
100 g Cashewkerne
(über Nacht in Wasser eingeweicht)
2 Knoblauchzehen
1 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
1 TL Honig
1 Handvoll frischer Basilikum
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Geröstete Pinienkerne zum Garnieren

Zubereitung:

Die roten Rüben in leicht gesalzenem Wasser etwa 20-30 Minuten kochen, bis sie weich ist. Abtropfen lassen und beiseite stellen.

Währenddessen die Pasta kochen. Die eingeweichten Cashews zusammen mit Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Honig und etwas Wasser zu einer glatten Sauce verarbeiten.

Die gekochte roten Rüben in den Mixer geben und alles zu einer leuchtend pinken, cremigen Sauce pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce in einer Pfanne leicht erhitzen und die gekochte Pasta darin schwenken, bis sie vollständig bedeckt ist. Mit frischen Basilikumblättern und gerösteten Pinienkernen garnieren.

Rote Rüben:

Nährstoffbombe: Reich an Folsäure, Kalium, Vitamin C und Ballaststoffen.

Natürlicher Farbstoff: Die intensive rote Farbe stammt von Betalainen.

Steigert Ausdauer: Enthält Nitrate, die die Sauerstoffaufnahme und Leistungsfähigkeit verbessern.

Gut für die Verdauung: Unterstützt mit vielen Ballaststoffen die Darmgesundheit.



Guten Appetit!

**Liebe Kundinnen und Kunden,
bitte beachten Sie, dass die Gartlerkiste nur noch bis Ende der
Kalenderwoche 44 erhältlich ist.**