



KW 10 - 03.03.- 09.03.2025

bio
mitter
...bringt's

S' BIOBLATTL

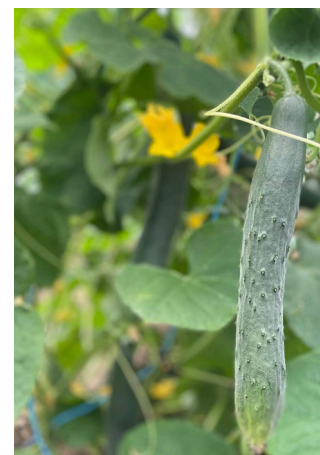
Der Frühling kommt!

Wir freuen uns **ab Mitte März Gemüse-, Kräuter- und Blumenjungpflanzen** vom Hof anbieten zu können! Zunächst werden **verschieden Salate** erhältlich sein, gefolgt von **Kohlrabi, Kräutern und anderem Frühlingsgemüse.**



Ab **Anfang Mai** können wir unser Angebot erweitern: Verschiedenste **Tomatensorten, Paprika-, Melanzani-, Zucchini-, Kürbis-, Basilikumpflanzen** und noch einiges mehr können wir schon in Aussicht stellen!!

Unsere Pflanzen werden in hofeigenem Kompost mit viel Liebe und Zuwendung im Gewächshaus gezogen. Sie werden „abgehärtet“, was in der Gärtnerfachsprache bedeutet, dass wir die Pflanzen an Freilandtemperaturen gewöhnt haben. Zudem erhalten sie mindestens eine Spritzung mit Hornkieselpräparat, um die Abwehrkräfte zu stärken. So sind die Pflanzen für ein gesundes Wachstum bestens vorbereitet!





Karotten-Orangen-Risotto mit gerösteten Walnüssen

Zutaten:

200 g Risottoreis
300 g Karotten, fein gerieben
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
2 EL Olivenöl
100 ml frisch gepresster Orangensaft
500 ml Gemüsesuppe
50 ml Schlagobers
1 TL Honig
1 TL frischer oder getrockneter Thymian
Salz, Pfeffer
50 g Walnüsse, grob gehackt & geröstet

Zubereitung:

Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, Reis dazugeben und kurz anrösten.
Mit Orangensaft ablöschen, dann nach und nach Gemüsesuppe und Karotten unter Rühren einrühren.
Köcheln lassen, bis der Reis cremig und bissfest ist (ca. 20 Minuten).
Schlagobers, Honig, Thymian, Salz und Pfeffer unterrühren.
Mit gerösteten Walnüssen bestreuen und servieren.

Guten Appetit!



Karotten:

Beta-Carotin-Bombe: Karotten enthalten viel Beta-Carotin, das der Körper in Vitamin A umwandelt. Das ist gut für die Augen, Haut und das Immunsystem.

Besser mit Fett: Das Beta-Carotin in Karotten ist fettlöslich. Ein bisschen Öl oder Nüsse dazu hilft dem Körper, es besser aufzunehmen.

Süßer, wenn gekocht: Beim Kochen werden Karotten süßer, weil sich die Zellstrukturen auflösen und natürliche Zucker freigesetzt werden.

Lagern mit Grün? Lieber nicht!: Karotten mit Grün trocknen schneller aus. Am besten das Grün entfernen und die Karotten in einem feuchten Tuch im Kühlschrank aufbewahren.

