



Wir liefern
Obst & Gemüse.
Und Zukunft.

Höhenberger Biokiste GmbH

Biomarkt & Lieferservice

Gewerbering 5

84149 Velden

☎ 08742 96541-0

☎ 08742 96541-11

✉ info@hoehenberger-biokiste.de

www.wir-bringen-bio.de

Rezepte der Woche

KW 18/2021

Paprika-Avocado-Salat mit Stangensellerie

50	g	Mini-Paprika	<p>Paprika waschen, halbieren, Stielansatz und Kerne herausbrechen und Paprika vierteln. Stangensellerie putzen, waschen und schräg in ganz feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, halbieren, Stielansatz herausschneiden und Tomaten würfeln. Paprika, Tomaten und Sellerie in einer Schüssel mischen.</p> <p>Limette entsaften. Avocado halbieren, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch mit Hilfe eines Löffels aus der Schale lösen. Anschließend in feine Würfel aufschneiden und mit der Hälfte des Limettensaftes vorsichtig mischen.</p> <p>Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken.</p> <p>Olivenöl mit dem restlichen Limettensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer verquirlen. Gemüse mit dem Dressing vermischen und Avocadowürfel unterheben. Mit gehackter Petersilie bestreuen.</p>
100	g	Stangensellerie	
2		Strauchtomaten	
1		Limette	
1		Avocado	
Einige	Stängel	Petersilie	
2	EL	Olivenöl	
1	TL	Ahornsirup	
		Salz	
		Pfeffer	

Grüner Vitalsmoothie

100	g	Petersilie	<p>Petersilie abbrausen, trockenschütteln und klein schneiden. Stangensellerie putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und klein schneiden. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.</p> <p>In einem Mixer zunächst Gemüse, dann Apfel und Ingwer einfüllen, 150 ml kaltes Quellwasser dazugeben und fein pürieren.</p> <p>Leinöl hinzugeben und nochmals kurz mischen, dann auf zwei hohe Gläser verteilen. Mit Stangenselleriegrün und einigen Stängeln Petersilie garnieren.</p>
50	g	Stangensellerie	
3		Äpfel	
1	kleines Stück	Ingwer	
1	EL	Leinöl	

Scharfes Curry mit Kohlrabi und Kichererbsen

1	Stück	Ingwer	<p>Ingwer schälen und fein würfeln. Lauch putzen, gründlich waschen, in feine Ringe schneiden, hierbei das Grüne des Lauchs extra legen.</p> <p>Kohlrabi waschen, zarte Blätter ebenfalls extra legen, die Knolle gut schälen und zunächst in Scheiben und diese in Spalten schneiden.</p> <p>Kartoffeln waschen, schälen und klein würfeln. Paprika waschen, halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen und Paprika ebenfalls würfeln.</p> <p>Kokosfett in einem Topf erhitzen. Darin Ingwer, Curry, Kurkuma und Kreuzkümmel anrösten, dann die weißen Lauchringe, Kohlrabi, Kartoffeln und Paprika ca. 2 Minuten braten; Chilipulver hinzufügen. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und ebenfalls abgedeckt mitbraten. Nach ca. 3 Minuten mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und die grünen Lauchstreifen hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, evtl. noch etwas Chili nachgeben. Curry ca. 15 Minuten köcheln.</p> <p>In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken.</p> <p>Curry auf Teller verteilen, mit Petersilie garnieren.</p>
1	Stange	Lauch	
300	g	Kohlrabi	
150	g	Kartoffeln festkochend	
1		Rote Paprika	
2	EL	Kokosfett	
1	EL	Curry scharf	
1	TL	Kurkuma	
1	TL	Kreuzkümmel	
2-3	Msp.	Chilipulver	
1	Dose	Kichererbsen	
600	ml	Gemüsebrühe	
100	ml	Kokosmilch	
Einige	Zweige	Petersilie	
		Salz	
		Pfeffer	

Obstsalat mit Crunchies

75	g	Haferflocken	<p>Haferflocken und Mandeln zunächst ohne Fett in einer Pfanne anrösten, dann Honig und Kokosfett unterrühren und abkühlen lassen.</p> <p>Mango waschen, vom Kern schneiden, dann schälen und in Stücke schneiden. Mit einem Messer die Schale der Blutorange abschneiden und schließlich filetieren. Birnen waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Obst gut durchmischen und auf vier Dessertschälchen verteilen; mit Crunchies garnieren.</p>
75	g	Gehackte Mandeln	
2	EL	Honig	
2	EL	Kokosfett	
1		Mango	
2		Blutorangen	
2		Birnen	

Dieses und viele weitere leckere Rezepte finden Sie auf www.wir-bringen-bio.de unter der Rubrik „Rezepte“. Die angegebenen Mengen können Sie jederzeit nach Ihren Bedürfnissen verringern oder vergrößern.

Guten Appetit wünscht Ihnen

Ihr Team der **Höhenberger Biokiste!**

Höhenberger Biokiste GmbH

Telefonzeiten Biokiste
 Mo – Fr 07:00 – 12:00
 und 13:00 – 18:00
 Sa 08:00 – 12:00

Öffnungszeiten Biomarkt
 Mo – Fr 08:00 – 19:00
 Sa 08:00 – 14:00

Geschäftsführer: Jochen Saacke
 HRB 7392 (Amtsgericht Landshut)
 St.-Nr. 132/128/67998

Zertifiziertes Mitglied des Verbandes Ökokiste e.V.
 Kontrolliert n. d. EU-Bio-Richtlinien (Kontr.nr.: DE-ÖKO-037).

Bankverbindung:
 GLS-Bank Bochum
 BLZ: 430 609 67
 Konto-Nr.: 7 004 882 700
 IBAN: DE37 4306 0967 7004 8827 00

