

### Neujahrsgrüße

Liebe Kunden und Kundinnen,

wir wünschen Ihnen ein gesundes und glückliches neues Jahr! Möge das Jahr 2024 reich an frischen Bio-Lebensmitteln und nachhaltigen Genüssen sein. Wir freuen uns darauf, Sie auch im neuen Jahr mit unseren Produkten zu beliefern.

Ihr Gemüseabo-Team

### Online-Biertasting

Erleben Sie am 26.01.2024 um 18:30 Uhr ein exklusives Biertasting mit dem Bier-Experten Sebastian von der Brauerei Wolfscraft! Ein ideales Geschenk für Bierliebhaber und die perfekte Gelegenheit, neue Geschmackserlebnisse zu entdecken. Sichern Sie sich jetzt Tickets und genießen einen Abend voller Genuss und Fachkenntnissen.



Prost und bis bald beim Wolfscraft Biertasting!

### Tour de Kaas

Neues Jahr, neue Etappe der Tour de Kaas. Wir reisen zusammen nach Italien und stellen Ihnen vier besondere Sorten vor. Die bekannten Sorten Grana Padano und Gorgonzola dürfen natürlich nicht fehlen. Ob mit Wein, ohne Wein oder alkoholfrei – Sie können individuell entscheiden.

### Neu im Sortiment



Pumpernickel  
2,39 € / 250 g



TK Pistazien Eis  
7,59 € / 500 ml

## Rezepte KW 02

### Zutaten

- 800 g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Fleischtomaten
- Salz, Pfeffer
- 125 ml Milch

### Gefüllte Fleischtomaten

Den Backofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen. Die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und im Salzwasser für ca. 20 Min. kochen. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Die Tomaten waschen, Deckel abschneiden und die Tomate aushöhlen. Den Deckel und das Fruchtfleisch der Tomate mit der Hälfte der Zwiebeln und Knoblauch vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in eine Auflaufform geben und die Tomaten draufsetzen. Die Kartoffeln zusammen mit der Milch zu Brei stampfen. Die restlichen Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne andünsten, unter den Brei rühren und in die Tomaten füllen. Nun die Tomaten für 10 – 15 Min. in den Ofen geben und servieren.

### Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Ingwer
- 400 g Brokkoli
- 150 g Reis
- 1 EL Currypulver
- 400 g Kokosmilch
- 250 ml Gemüsefond
- Salz, Pfeffer

### Brokkoli-Curry

Zwiebel in Spalten schneiden, Knoblauch fein würfeln, Ingwer schälen und fein reiben und den Brokkoli in mundgerechte Stücke schneiden. Den Reis mit 150 ml Wasser kochen. In einem zweiten Topf etwas Öl erhitzen und darin die Zwiebel, Knoblauch und Ingwer goldbraun anbraten. Das Currypulver hinzugeben und kurz mitrösten. Anschließend die Kokosmilch und Gemüsefond zugießen und aufkochen. Das Gemüse mit in den Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen.

### Zutaten

- 115 g weiche Butter
- 150 g Rohrzucker
- 2 Eier
- 2 Blutorangen
- 160 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 EL Blutorangensaft
- 80 g Puderzucker

### Blutorangen-Kuchen

Den Ofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen. Die Butter mit Rohrzucker cremig aufschlagen. Nacheinander die Eier hinzugeben und verrühren. Die Schale der Blutorangen abreiben, zu der Buttermasse geben und den Saft auspressen. In einer zweiten Schale das Mehl mit dem Backpulver und Salz vermischen. Die Mehlmischung mit der Buttermischung vermengen. Den Teig in eine Springform füllen, glattstreichen und für ca. 40 Min. backen. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Blutorangensaft mit dem Puderzucker cremig rühren. Den Guss über den Kuchen geben und fest werden lassen.