



### Tour de Kaas

Die Tour de Kaas erreicht nun die letzte Station – Dänemark! Freuen Sie sich auf unterschiedliche Käsesorten aus Dänemark mit einem passenden Wein, alkoholfreien Wein oder auch keinem Wein. Machen Sie doch gerne mit und lernen Sie neue Käsesorten kennen!

### Gewinnspiel

Gewinnen Sie 2 VIP-Tickets im Wert von 180 € (95 € pro Ticket) für das Eishockey-Spiel „EC Hannover Indians – Füchse Duisburg“ am 25.02.2024 in Hannover! Wie Sie gewinnen können? Das erfahren Sie in unserem Monatsmagazin Februar. Lesen Sie doch gerne mal rein: [hier](#)

Das Gemüseabo-Team wünscht Ihnen viel Glück!



### Neu im Sortiment



Chili-Schoten getrocknet, regional  
4,69 € / 20 Stück



Mozzarella Herzen  
2,29 € / 260 g

Double Chocolate Chips Cookies  
4,49 € / 175 g



TK Gemüse-Pilz-Pfanne  
5,15 € / 400 g



### Rezepte KW 06

#### Zutaten

- 1 Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 2 Zucchini
- 2 Möhren
- 1 Knoblauchzehe
- 125 g Reis
- 100 g Tomatenmark
- 600 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Thymian
- 200 g gewürfelte Feta

#### Zucchini-Pfanne

Die Zwiebeln in einer Pfanne mit dem Olivenöl anschwitzen lassen. Zucchini und Möhren in Scheibe schneiden und zusammen mit dem Knoblauch zu den Zwiebeln geben. Den ungekochten Reis ebenfalls in die Pfanne hinzugeben. Den Reis mit Tomatenmark und der Gemüsebrühe ablöschen und alles aufkochen lassen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken und bei mittlerer Stufe für ca. 20 Min. köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat und gar ist. Gelegentlich umrühren. Nachdem der Reis gar ist die Feta-Würfel in die Pfanne geben und nun servieren.

#### Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 600 g Mangold
- Öl
- Salz, Pfeffer
- 40 g Butter
- 3 EL Mehl
- 500 ml Milch
- 2 TL Gemüsebrühe
- Lasagne-Platten
- 150 g geriebener Käse

#### Mangold-Lasagne

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Zwiebeln und Knoblauch in feine Stücke hacken. Den Mangold waschen, trocken schütteln, Stiele in feine Streifen und Blätter grob schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Stücke vom Stiel für 3 Min. dünsten. Anschließend Zwiebeln, Knoblauch und Mangoldblätter hinzugeben und weitere 2 Min. dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Sauce die Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Das Mehl in die geschmolzene Butter einrühren und nach und nach die Milch angießen, bis eine cremige Sauce entsteht. Die Sauce immer wieder umrühren und mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform einfetten. Anschließend beginnt das Schichten. Zuerst etwas Mangold, dann die Sauce, dann die Lasagne-Platten, dann etwas Sauce und immer so weiter bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Das Schichten wird mit einer Lasagne-Platten-Schicht abgeschlossen. Nun noch den Käse darüberstreuen und für ca. 35 Min. in den Ofen geben.

#### Zutaten

- 3 Kiwis
- 1 Banane
- 400 ml Apfelsaft

#### Kiwi-Bananen-Smoothie

Kiwis und Banane schälen, in grobe Stücke schneiden und mit einem Mixer fein pürieren. Mit Apfelsaft aufgießen, in Gläser füllen und servieren.