

### 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



now - Passion Crush  
1,29 € / 330 ml



TK Wild-Heidelbeeren  
4,49 € / 300 g

## Rezepte KW 01

### Zutaten

- 600 g Sellerie, geschält
- 300 g Kartoffeln, geschält
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Butter
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- 650 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 50 g Brot ohne Rinde
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Petersilie, gehackt
- Öl

### Sellerie-Kartoffel-Suppe mit Petersilien-CROUTONS

Sellerie und Kartoffeln in gleich große Würfel schneiden. Die Zwiebeln fein hacken und in Butter und Olivenöl glasig braten. Bevor sie Farbe annehmen, Sellerie und Kartoffeln hinzufügen und anbraten. Mit Weißwein ablöschen und warten bis der Wein etwa auf die Hälfte reduziert ist. Anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Alles etwa 25 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist. Mit einem Mixer pürieren, bis keine Stücke mehr übrig sind. Die Sahne dazugeben und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen. Für die CROUTONS das Brot in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch fein hacken. In einer Pfanne so viel Öl erhitzen, dass der Boden vollständig bedeckt ist. Die Brotwürfel unter häufigem Wenden knusprig und goldbraun braten. Kurz vor Ende den Knoblauch dazugeben. Alles salzen. Die fertigen CROUTONS etwas abkühlen lassen und Petersilie hinzufügen.

### Zutaten

- 300 g Rote Bete
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Kokosöl
- 1 Stk. Weißkohl
- 3 Möhren
- 200 ml Kokosnussmilch
- 2 EL Erdnussmus
- 2 TL Curry
- Salz, Pfeffer
- 4 Stängel Koriander, frisch

### Rote Bete Suppe mit Sauerrahm

Rote Bete schälen und klein würfeln. Zwiebel pellen und fein hacken. Apfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Rote Bete darin 2-3 Minuten anbraten. Zwiebel zugeben und glasig dünsten. Apfelwürfel und Piment hinzufügen, kurz mitdünsten. Die Brühe angießen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Saure Sahne und Schmand verrühren und leicht salzen und pfeffern. Die Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Essig abschmecken. Auf Portionsschalen verteilen, jeweils einen Klecks des Rahms darauf geben und mit einer Gabel leicht marmorieren. Mit Dill bestreuen und servieren.

### Zutaten

- 2 Bananen
- 500 ml Mandelmilch
- 2 EL Chiasamen
- 4 entsteinte Datteln
- 2 EL Cashewmus

### Bananen-Dattel-Smoothie

Die Banane schälen. Zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben. Für eine flüssigere Konsistenz mehr Mandelmilch hinzufügen. Fürs Auge noch ein wenig Chiasamen und etwas Zimt auf den fertigen Smoothie streuen.