

HAUSER

BIO KISTE



Was brauchst Du
außerdem?

6 EL Butter

4 TL Petersilie

Meersalz

Muskatnuss

ca. 800 ml Gemüsebrühe

7 - 8 EL Crème fraîche

Heute in Deiner Biokiste:



ca. 1,5kg Rosenkohl, 600gr Möhren, 2 Zwiebeln

Rezeptvorschlag

Rosenkohlgeschnetzeltes

- 1 Rosenkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Möhren in feine Scheiben schneiden, Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden, dann in Butter anschwitzen.
- 2 Den Rosenkohl und die Möhren dazugeben, mit Petersilie, Salz und Muskatnuss würzen und mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Den Deckel aufsetzen und bei geringer Hitze unter Zugabe von Gemüsebrühe ca. 7-10 Minuten garen.
- 3 Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Als Beilage empfehlen wir: Kartoffelpüree

 4 Portionen

 30 Minuten

Der Rosenkohl

Wie viele andere Kohlsorten gilt auch der Rosenkohl als ein toller Vitamin- und Nährstofflieferant seiner Saison.

Er ist unter anderem reich an den Vitaminen B3, E und A. Außerdem gilt er mit seinen wertvollen sekundären Pflanzenstoffen als antioxidative und entzündungshemmende Gemüsesorte, die somit einen wertvollen Beitrag für unser Immunsystem leistet.



Biogemüsehof Hauser
Kapellenweg 14a
79802 Dettighofen



info@hauser-biokiste.de



07742/933 33 23



www.hauser-biokiste.de