



## Unsere Lieferfahrzeuge fallen auf!

Haben Sie unsere schicken Auslieferungstransporter schon gesehen? Übersehen kann man sie mittlerweile nicht mehr. Seit Ende März sind sie nun im neuen Gewand unterwegs und bringen Ihnen Ihre Biokiste. Endlich schmückt unser tolles neues Logo die bislang eher langweiligen, weißen Lieferfahrzeuge. Auch unsere beiden Fahrer Hemen und Salim freuen sich, dass man nun schon von Weitem sieht, welch leckere, frische Fracht sie ausfahren.



## Es ist Rübstielzeit!

Nicht mehr viele kennen Rübstiel oder auch Stielmus genannt, dabei ist dieser leckere Frühlingsbote so vielseitig und gesund. Dieses typisch rheinische Gemüse ist verwandt mit dem Mairübchen und sehr reich an Nährstoffen. Neben Vitamin C und Beta-Carotin für die Abwehrkräfte enthält Rübstiel auch Eisen, Folsäure und Calcium. Und durch das enthaltene Senfölglykosid wirkt er sogar leicht antibakteriell. Zubereiten kann man das vielseitige Gemüse sowohl roh im Salat als auch gegart wie Spinat oder Mangold.

Unser Favorit ist **Rübstiel-Kartoffelgratin** mit Kräutern und einem kräftigen Bergkäse überbacken. Probieren Sie es einfach mal aus!

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Kartoffeln
- 400 g Rübstiel
- 200 g Bergkäse
- 100 g Feta
- Frische Kräuter z.B. Dill, Petersilie, Schnittlauch,...
- 125 ml Milch
- 125 g Schmand
- 1 Ei
- Salz & Pfeffer
- 20 g Butter

### Zubereitung:

- Kartoffeln schälen, in Salzwasser garen und dann in Scheiben schneiden.
- Rübstiel (Stiele und Blätter) in Stücke schneiden und waschen.
- Bergkäse reiben, Feta würfeln, Kräuter waschen und fein hacken.
- Ofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen.
- Kartoffeln, Rübstiel, Kräuter und Käse abwechseln in eine gefettete Auflaufform schichten und mit Käse abschließen.
- Milch, Schmand und Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Sauce über dem Gratin verteilen und Butter in Flöckchen darauf setzen.
- Ca. 45 Minuten backen.



wir wünschen Ihnen  
guten Appetit!

## Kund\*innen werben Kund\*innen

Sie freuen sich jedes Mal über Ihre liebevoll gepackte Biokiste und das leckere Obst und Gemüse? Dann erzählen Sie es gerne weiter! Wenn Ihre Freundin, Ihr Arbeitskollege oder Ihre Schwester auf Ihre Empfehlung hin viermal eine Kiste bei uns bestellt hat, bedanken wir uns bei Ihnen mit einem 20€-Gutschein für unseren Shop. Alle Infos zum Ablauf finden Sie auf unserer Internetseite [hof-hoernen.de](http://hof-hoernen.de) unter der Rubrik „Weitersagen“. Gerne legen wir Ihnen auch ein paar Flyer in Ihre nächste Biokiste. Sagen Sie uns einfach kurz telefonisch oder per Mail Bescheid.



# welches Obst & Gemüse hat im April Saison?

Im Monat April lässt das Blattgemüse grüßen: Diverse Salate wie Babyleaf, Kresse, Babyspinat und die ersten „normalen“ Kopfsalate gibt es jetzt aus unserem Gewächshaus. Auch Kräuter und Radieschen werden nun geerntet. Der erste Rübstiel ist für uns immer ein Zeichen, dass die Saison jetzt losgeht: ein unauffälliges und recht unbekanntes Gemüse, das ein bisschen mehr Aufmerksamkeit verdient hat. Am besten probieren Sie gleich mal unser leckeres Rübstiel-Gratin aus (das mögen sogar unsere Kinder...). Gegen Ende des Monats gibt es dann auch die ersten Kohlrabis aus der Region. Und natürlich weiterhin ein paar alte Bekannte aus der letzten Saison wie Rote Bete und Äpfel. Nicht im Bild, aber auch typisch für den April: Rhabarber und Bärlauch.



## Monatsangebote im März

Auch im April haben wir wieder ein paar Artikel aus unserem Sortiment herausgesucht, die wir Ihnen den ganzen Monat zum Sonderpreis anbieten können.

 Ahornsirup Grad A <b>5,49€</b>	 Himbeer-Marmelade <b>2,99€</b>	 Kakao-Pulver <b>3,79€</b>	 Dinkel-Zwieback <b>2,49€</b>	 Rotwein, Syrah <b>4,49€</b>	 Weißwein, Grüner Veltiner <b>8,99€</b>
 Agaven-Dicksaft <b>4,79€</b>	 Nuss-Nougat-Aufstrich <b>5,29€</b>	 Lasagne-platten <b>1,69€</b>	 Dinkelbrötchen <b>3,69€</b>	 Dinkel-Flakes <b>3,29€</b>	 Rote Bete-saft <b>1,99€</b>

## Frischer Wind im Getränkesortiment

Es ist Frühling, die Temperaturen steigen - genau der richtige Zeitpunkt, um Ihnen die Neuzugänge in unserem Getränkesortiment vorzustellen. Vor allem mit frischen Weinen & fruchtigen Seccos, vielseitigen Sirupen, spritzigen Bieren & Biermischgetränken sowie erfrischenden Limos machen wir unsere Getränkecke fit für den Sommer. Schauen Sie doch mal in unserem Shop in der Kategorie "Getränke" vorbei und verraten Sie uns gern was Ihnen hier noch fehlt. In den nächsten Monaten werden wir diesen Bereich noch etwas erweitern.

PROST!



Haben Sie Fragen, Hinweise oder Anregungen zu Ihrer Biokiste?  
Wir freuen uns auf Ihre Nachricht oder Ihren Anruf!  
Tel.: 02268-8019481  
Mail: biokiste@hof-hoernen.de

Biokiste - Hof Hörnen  
Verena Huppertz-Vandamme  
Hörnen 8 - 51515 Kürten  
www.hof-hoernen.de  
DE-ÖKO-022