

## **Söth's Biokiste legt wieder eine "Weihnachtspause" ein!**

**Die letzten Liefertage in diesem Jahr sind der 16. - 20.12.24!**

Außerdem steht **unser Marktteam am 21.12.** mit frischer Ware **auf dem Husumer Wochenmarkt** für Sie bereit. Am 28.12ten pausiert auch unser Marktteam.

**Ab dem 2. Januar 2025 beginnen wir mit unseren Lieferungen für die Donnerstags- und Freitagskunden!**

Alle Kunden mit einem 14-tägigen Abo bleiben in ihrem Rhythmus. Wir wünschen allen eine besinnliche und entspannte Weihnachtszeit ohne Konsumwahn und Hektik. Außerdem wünschen wir Ihnen ein gesundes, friedliches und nachhaltiges neues Jahr 2025!

Gesunde und herzliche Grüße,  
Ihr Team von Söth's Biokiste

\*\*\*\*\*

### **Grünkohlgratin**

ca. 500 g Grünkohl, 2 Zwiebeln, 2 EL Rapsöl, Meersalz, Pfeffer, ca. 1/4 l Gemüsebrühe, 150 ml Sahne, 10 g Butter, 50 g Walnusskerne, 1 Ei

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten.

Den Grünkohl putzen, waschen und grob hacken. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Grünkohl etwas ausdrücken, dazugeben und mit andünsten. Die Gemüsebrühe zum Grünkohl gießen und bei milder Hitze 30 Min. leise köcheln lassen. Nach 15 Min. die Sahne zugeben und mitkochen lassen. Eine Gratinform mit Butter ausfetten und den Grünkohl hineingeben. Die Nusskerne fein hacken und mit dem Ei vermengen. Auf dem Grünkohl verteilen. Das Gratin im Ofen bei 225 Grad (Gas 4) in 10 Min. überbacken. Dazu schmecken Röstkartoffeln.

essen & trinken 10/86

### **Kopfsalat mit Feigendressing**

1 Kopfsalat, 5 EL Olivenöl, 2-3 EL Himbeeressig, Kräutersalz, Pfeffer, 1 Zwiebel, 3 Softfeigen

Den Salat waschen, putzen und trockenschleudern. In mundgerechte Stücke zupfen und auf Tellern anrichten. Aus Olivenöl, Himbeeressig, Kräutersalz und Pfeffer eine Marinade mischen. Die Zwiebel schälen, sehr fein hacken. Die Feigen ganz klein schneiden und mit den Zwiebeln in die Sauce geben. Die Sauce über den Tellern verteilen und servieren.