



FRÄULEIN BIO
BRINGT GUTES NACH HAUSE
www.fraeuleinbio.de



Fräuleininfo November

Blumenkohl, Topinambur, Wirsing.
Unser Gemüse des Monats.

So vielfältig wie das Gemüse im November ist auch die Natur.
Während manche Bäume noch grün oder rot leuchten,
haben andere ihre Blättern schon fallen lassen.

Neues von der Biokiste

- Wir haben zwei neue Mitarbeiterinnen, Michelle hilft uns beim Zusammenstellen eurer Biokisten und unterstützt uns im Büro. Petra stellt die Biokisten für die Schulen zusammen. Wir freuen uns sehr über die neue Unterstützung, mehr über die Beiden und unser ganzes Team erfahrt ihr auf unserer Webseite unter "Team"
- Unseren aktuellen, monatlichen Newsletter findet ihr auch auf unserer Webseite, das wird euch beim Öffnen der Webseite ganz oben angezeigt.
- Wir möchten euch außerdem bitten, die grünen Biokisten möglichst sauber zurückzugeben, da freuen wir uns total!!

Hofleben

Wir suchen Reitbeteiligungen für unsere Hofponys.
Shetty Mona (für Kinder bis 5 Jahre),

Shetty Kleiner Krieger (für Kinder bis 8 Jahre),

Isländer Rune (aufgrund einer Behinderung für Kinder bis 40kg)

-> als reine Pflegebeteiligung mit Spaziergängen auch für Erwachsene geeignet!!

BioRezept

Was gibt es Schöneres, als es sich nach einem langen Spaziergang in der Kälte mit einer Suppe gemütlich zu machen.

Wirsingkohl, Suppenbund und rote Zwiebeln sind diesen Monat Hauptbestandteil in eurer Biokiste und daraus zaubern wir eine leckere, herbstliche Gemüsesuppe.

Gemüsesuppe

- *ein Bund Suppengrün*
- *zwei Kartoffeln*
- *eine Zwiebel*
- *eine Knoblauchzehe*
- *eine Zucchini*
- *150 Gramm Erbsen*
- *300 Gramm Wirsingkohl*
- *eine Paprika*
- *1,5 liter Gemüsebrühe (selbstgekocht oder Brühwürfel)*



Zwiebeln und Knoblauch goldbraun in Butter anbraten, restliches Gemüse dazugeben und Brühe aufgießen. 15- 20 Minuten köcheln lassen und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: die Kartoffeln können zum Beispiel durch kleine Nudeln ersetzt werden. Da freuen sich die Kinder.

Das Gemüse könnt ihr nach Lust und Laune und natürlich Saisonalität austauschen.

Guten Appetit!!

www.fraeuleinbio.de

info@fraeuleinbio.de
04505 2069834

Dissauer Dorfstraße 97
23617 Dissau

 [fraeuleinbio](https://www.instagram.com/fraeuleinbio)