

# Post vom Anton

KW 50 / 2024



Liebe Freunde vom Stümpflhof,

die Adventszeit ist endlich da, und wir genießen die Ruhe und den Zauber dieser besonderen Wochen. Die kalten Winterabende laden ein, es sich zu Hause gemütlich zu machen – mit einer Tasse Tee, einer Decke und vielleicht einem kleinen Häppchen aus der Region. Ich hoffe, ihr könnt die Zeit ebenso genießen und euch etwas Entspannung gönnen.

## Produkt der Woche: Pastinaken



„Was die Kälte für den Winter ist, ist Ruhe für die Seele – beide bringen Klarheit“

Nimm dir in der hektischen Adventszeit einen Moment für dich. Sei es bei einer Tasse Tee oder während eines Spaziergangs – die kleinen Pausen sind die wertvollsten.

### PASTINAKEN SIND EIN WAHRES WINTERWUNDER:

Sie dürfen in der kalten Jahreszeit in keiner Küche fehlen. Sie gehören zur Familie der Doldenblütler und sind eng mit der Möhre verwandt. Ihr mild-süßlicher Geschmack und die zarte Konsistenz machen sie zu einem idealen Gemüse für herzhaftes Suppen, Eintöpfe oder auch als Beilage zu Fleischgerichten.

Pastinaken sind besonders nährstoffreich und voller Vitamine. Sie sind eine hervorragende Quelle für Vitamin C, Folsäure und Kalium, was sie besonders gesund und wertvoll für unser Immunsystem macht. Zudem enthalten sie Ballaststoffe, die eine positive Wirkung auf die Verdauung haben.

Die Pastinaken sind in der kalten Jahreszeit erhältlich, da sie frostbeständig sind und ihre Aromen nach einem ersten Frost sogar intensiver werden. Sie lassen sich vielseitig verwenden: ob roh in Salaten, gebacken im Ofen oder püriert in Suppen. Ihre Vielseitigkeit und der nussig-süße Geschmack machen sie zu einem echten Geheimtipp in der Winterküche!



Zubereitung

**40 Min**

Personen

**4**

Level

**easy**

# Cremige Pastinaken-Suppe



Wie wird's lecker?

Was ist drin?

- 500 g Pastinaken
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Kartoffel
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne oder pflanzliche Alternative
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Thymian
- Frische Petersilie

1. Zwiebel und Knoblauch hacken.
2. Pastinaken und Kartoffeln schälen und würfeln.
3. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anbraten. Anschließend die Pastinaken und Kartoffeln 3–4 Minuten mitbraten.
4. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen und 20–25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
5. Alles pürieren und mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Zum Schluss die Sahne einrühren.
6. Suppe anrichten und nach Wunsch mit Petersilie und ein bisschen Olivenöl garnieren.

Alle Zutaten findet ihr auch in unserem Onlineshop (siehe QR-Code unten)

## Adventsgedicht

### ADVENT ADVENT

Die zweite Weihnachtskerze brennt,  
neben Punsch- & Plätzchenduft  
liegt ein Zauber in der Luft.  
Weihnachten werden Träume wahr,  
vielleicht bereits im neuen Jahr?  
Neben Glück und Zufriedenheit,  
was wünschst Du Dir für die Zeit?



# Stümpfl

Demeterhof Stümpfl  
Talstraße 13  
87719 Mindelheim

Hofladen & Café  
Mo–Fr 8–16.30 Uhr Sa 8–14 Uhr

Kontakt  
08261 909 610  
info@stuempflhof.de  
www.stuempflhof.de

### UNSERE ANGEBOTE DER WOCHE:



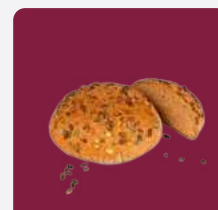
Haferdrink Vanille  
1 Liter

bisher 1,69 €  
jetzt 1,49 €



Blaukraut im Glas  
720 ml

bisher 2,69 €  
jetzt 2,49 €



Brot Dinkelvollkorn  
Kürbiskern 500g

bisher 6,99 €  
jetzt 5,99 €

Hier gelangt ihr zu weiteren Angeboten in unserem Onlineshop



gültig bis 31.12.2024