

Wichtige Info!

Bis zum Ende der Krise bitten wir um Bestellungen bis 3 Tage vor Ihrem Liefertag (12 Uhr), damit wir Ihre Wünsche einigermaßen erfüllen können... Bleiben Sie gesund und gelassen!!! 😊

anbei informative und beruhigende Links zum Thema Corona-Virus und Übertragbarkeit durch Lebensmittel:

https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html

https://www.bfr.bund.de/de/kann_das_neuartige_coronavirus_ueber_lebensmittel_und_spielzeug_uebertragen_werden_-244062.html

Sprossen-Broccoli

Der Geschmack ist mild, süß und fein, der sonst typische Kohlgeschmack ist wenig ausgeprägt. Die Zubereitung ist einfach und schnell und das ganze Gemüse kann gegessen werden. Einfach kurz blanchieren. Z.B.: mit ein paar Cherry-Tomaten und Pasta zubereiten. Je nach Geschmack etwas Knoblauch und Olivenöl oder auch ein wenig Balsamico Essig....

Kohlrabi-Möhren-Pfanne

1 Zwiebel, 1 EL Butter, 2-3 Kartoffeln, 2-3 Möhren, 1 Kohlrabi, Kräutersalz, Thymian, 100 g Crème fraîche, 2 EL Würz-Hefeflocken Zubereitungszeit ca. 45 Minuten.

Die Zwiebel schälen, fein hacken und in der Butter andünsten. Die Kartoffeln und Möhren schälen und fein würfeln und in der geschlossenen Pfanne bei schwacher Hitze ca. 5 Min. schmoren lassen. Den Kohlrabi schälen, würfeln und dazugeben, mit Kräutersalz und reichlich Thymian würzen und in der offenen Pfanne weitere 15 Min. schmoren lassen. Crème fraîche dazugeben und einkochen lassen. Mit Würz-Hefeflocken bestreuen.

Rote Bete mit Postelein und Gorgonzola Dressing

ca. 400 g Rote Bete °, Meersalz, 2 Scheiben Vollkorntoast, 20 g Butter, 200 g Postelein °, 1 Zwiebel
100 g Gorgonzola, 150 g Joghurt, 5 EL Sahne, Pfeffer

Rote Bete waschen und in kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 30 Min. garen. In der Zwischenzeit den Toast entrinden und in 1 cm große Würfel schneiden. Butter zerlassen und die Brotwürfel darin goldbraun rösten, beiseite stellen. Postelein putzen, waschen und trockenschleudern, Zwiebel in feine Streifen schneiden. Für das Dressing den Gorgonzola durch ein feines Sieb streichen und mit Joghurt, Sahne, wenig Salz und Pfeffer verrühren. Rote Bete abgießen, abschrecken, pellen und in 8 Spalten schneiden. Mit dem Salat und den Zwiebeln auf einer Platte anrichten. Salat mit dem Gorgonzola-Dressing beträufeln und mit den Brotwürfeln bestreuen.
essen & trinken 10/03