

Wichtige Feiertagsinfo

Im Mai erwarten uns einige Feiertage. Am **09. Mai zu Himmelfahrt** (Donnerstagskunden) liefern wir trotz des Feiertages wie gewohnt aus. Wir bitten um rechtzeitige Bestellungen.

Am Pfingstmontag, den 20. Mai liefern wir nicht, sondern am folgenden Dienstag!

Wir wünschen Ihnen und uns auf dem Hof trockenes und sonniges Wetter, besonnene und anständige Staatenlenker und Gesundheit und Frieden!
Ihr Biokistenteam

Zucchini-Küchli

3-4 Zucchini, 2 TL Zitronensaft, 2 Eier, 3-4 TL feiner Weizenschrot, Meersalz, schwarzer Pfeffer, Knoblauchpulver, Kokosfett zum Braten

Zucchini waschen, die Stielansätze wegschneiden, raspeln (Gemüse hobel oder Maschine), mit einem Küchenmesser leicht betupfen und mit wenig Zitronensaft beträufeln. Die Eier und das Weizenschrot zugeben, verrühren und mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen. Falls die Masse zu dünn ist, noch etwas Weizenschrot zugeben. Fett in der Pfanne erhitzen. Teig löffelweise hineingeben, etwas flachdrücken und auf beiden Seiten goldgelb braten. Herausnehmen und kurz auf Küchenpapier legen, damit das überschüssige Fett aufgesaugt wird. Dieses Rezept ergibt ca. 8 Puffer, die mit einer Rohkostplatte eine herrliche Mittagsmahlzeit ergeben.

Batavia-Salat mit Pesto-Dressing

2 EL Sonnenblumenkerne, 1 TL Rohrohrzucker, 1 Batavia Salat , 150 g Joghurt, 1 EL Zitronensaft, 2-3 EL Pesto, 3 EL Milch, Kräutersalz, Pfeffer

Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Joghurt, Zitronensaft, Pesto, Milch, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Den Salat vorsichtig mit dem Dressing vermischen und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.
essen & trinken, „Für jeden Tag“, 05/06