



Liebe KundInnen,

wir möchten Sie informieren, dass Salate aller Art, Weißkraut, Fenchel, rote Rüben, Mangold, Kohlrabi, Staudensellerie, Rettiche, Zwiebelbund, Gurken, Erdbeeren und Kräuter aus Eigenanbau stammen.

Diese Woche empfehlen wir:

Ackerbohnen mit Knoblauch

Zutaten:

Ackerbohnen, Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer, gehackte Petersilie oder Minze

Zubereitung:

Ackerbohnen pellen und in wenig Wasser weich dünsten. Mit Olivenöl, zerdrücktem Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit gehackter Petersilie oder Minze vermengen.

Schmeckt als Vorspeise und Beilage bei jeder Gelegenheit!

Info: Je jünger die Ackerbohnen gegessen werden, umso besser schmecken sie. Die Hülsen sollten noch grün sein und noch keine gelben oder dunklen Flecken aufweisen. Also falls man selber welche im Garten hat, schnell noch in der sogenannten Milchreife ernten, bevor die Haut der Samen immer zäher wird. Bei später geernteten Ackerbohnen sollte man die Haut ablösen. Dafür müssen sie in kochendem Wasser einige Minuten blanchiert und dann in kaltem Wasser abgeschreckt werden. Danach kann man die Haut ganz einfach abreiben.

Ein kurzer Hinweis noch, damit wir vom Einkauf auch die richtige Menge mit nach Hause bringen:

Für ca. 500g ausgelöste Bohnen benötigt man etwa 1,5 kg Schoten.

Einen guten Appetit und eine schöne Woche wünscht das avantiandi - Team!