



Liebe KundInnen,

wir möchten Sie informieren, dass Salate aller Art, Fenchel, Mangold, Kohlrabi, Stauden – und Knollensellerie, Zwiebelbund, Paprika, Tomaten, Physalis, Kürbisse, Broccoli, Blumenkohl, Grün – Schwarzkohl, Rucola und Kräuter aus Eigenanbau stammen.

Diese Woche empfehlen wir:

## **Blumenkohl mit Bandnudeln**

### **Zutaten:**

400 g Bandnudeln (oder andere), 1 mittelgroßer Blumenkohl, ca. 70g Butter, Olivenöl, ca. 100 g Parmesan (oder anderer guter Hartkäse), Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

Nudeln bissfest weich kochen. Blumenkohl dünsten und die Röschen, die inneren Blätter und die Stängel grob zerteilen.

---

Butter-Öl-Gemisch in der Pfanne erhitzen und dann in eine gut vorgewärmte Schüssel geben. Die heißen Nudeln, den Käse und den Blumenkohl hineingeben und alles gut vermischen.

---

Über das Ganze ein wenig Kochwasser vom Blumenkohl schütten. Salzen und Pfeffern.

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