

# avanti!andi

Der wöchentliche Lieferservice der Biogärtnerei an der Isen  
Gemüse und Obst aus kontrolliert – biologischem Anbau

BIOGÄRTNEREI  
an der Isen



Andi Landshammer  
Watzling 21  
84405 Dorfen

Tel.: 08081 9561582  
Mobil: 0170 3533554  
[www.gaertnereianderisen.de](http://www.gaertnereianderisen.de)

---

Liebe KundInnen,

wir möchten Sie informieren, dass Salate, Paprika, Fenchel, Blumenkohl, Broccoli, Grün / Schwarzkohl Kräuter, Paprika, Mangold, Gemüsezwiebel, Kürbisse, Rosenkohl, Tomaten und Kohlrabi aus Eigenanbau stammen.

Diese Woche empfehlen wir:

## CAVOLO NERO CON FETTE

---

### Zutaten:

Schwarzkohl, Knoblauch, Bauernbrot, Salz und Pfeffer, Olivenöl

### Zubereitung:

Schwarzkohl putzen (evtl. vom Strunk befreien, die Mittelrippe der Blätter kann man aber verwenden) und in wenig Wasser (am besten mit einer Brühe) ca. 30 Minuten weich dünsten und klein hacken. Salzen und pfeffern.

---

Brotscheiben rösten (oder toasten) und mit Knoblauch einreiben, mit Kohl belegen und mit reichlich Öl beträufeln. Zur Vorspeise oder als Imbiss servieren.

*Tipp: Man kann den mit Knoblauch und Peperoni geschmorten Schwarzkohl auch unter Spaghetti mischen. Wer will, kann noch ein paar Löffel gehackte Tomaten mitschmoren (dann wird es auch nicht zu trocken). Dazu reicht man geriebenen Käse.*

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