



Liebe KundInnen,

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

Diese Woche empfehlen wir:

Gedünsteter Grünkohl

Zutaten:

Ca. 600g Grünkohl, Salz, Olivenöl oder Butter, Pfeffer, nach Belieben Sojasoße und Zimt

Zubereitung:

Harte Stiele und Blattrippen vom Grünkohl wegschneiden. Grünkohlblätter ca.5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren.

Abtropfen lassen und grob hacken. In Öl oder Butter bissfest weich dünsten. Salzen und pfeffern. Wer will, kann mit Sojasoße und Zimt abschmecken.

Dazu passen Getreidebratlinge, Kartoffeln und/ oder in der Pfanne gebratene Käseknacker.

Info: Auch wenn der Blattkohl sich lange nicht mit dem bayrischen Gaumen anfreunden konnte, so gewinnt er infolge „unaufhaltsamer multikultureller Einflüsse“ an bayrischen Boden. Es steht uns eine außerordentliche Vitaminbombe zur Verfügung, denn Grünkohl ist nach dem Paprika das Gemüse mit dem höchsten Vitamin-C-Gehalt (105mg %) und einer der besten Lieferanten des Provitamins A. Auch wenn er roh verzehrt gewöhnungsbedürftig ist: So ist er am gesündesten. Und mit der Zeit und ein paar Tropfen Öl schmeckt er von jedesmal besser!

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