



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, Grün / Schwarzkohl, Kürbisse, Rosenkohl, Sellerie und Kohlrabi aus Eigenanbau stammen.

Diese Woche empfehlen wir:

## Grünkohlblätterlinge

---

### Zutaten:

50 g Quinoa, 500 g Grünkohl, 1 Zwiebel, 2 Eier, 2 EL Mehl, 2 EL Haferflocken, Salz, Pfeffer, Butterschmalz

### Zubereitung:

Quinoa nach Belieben waschen, um Bitterstoffe (Saponine) zu entfernen. Die Körner in die 2 1/2-fache Menge kochendes Wasser geben und bei kleiner Temperatur etwa 15 Minuten köcheln lassen. Das Wasser sollte vollständig verdampft sein, ansonsten abgießen. Die gegarten Quinoakörner abkühlen lassen.

Grünkohl putzen, gründlich waschen, die Blätter von den Stielen streifen und nach Belieben kurz in Salzwasser blanchieren, um Bitterstoffe zu entfernen.

Die Blätter fein hacken. Die fein geschnittene Zwiebel in Butterschmalz andünsten; Grünkohl dazu geben und für etwa 10 Minuten dünsten. Abkühlen lassen.

Grünkohl und Quinoa miteinander mischen. Eier, Mehl und Haferflocken hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten zu einem halbfesten Teig vermengen.

Aus dem Teig Brätlinge formen und in Butterschmalz auf beiden Seiten für ein paar Minuten anbraten. Zu den Brätlingen schmeckt frischer Salat und / oder Kartoffelpüree.

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