

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

beim Gemüse gab es doch leider einige Lieferengpässe durch die kurzfristig eingeführten Grenzkontrollen, aber auch durch den plötzlich deutlich erhöhten Gemüsehunger!

Spaziergänge in die Natur - frische Luft, Sonnenschein und Bewegung tun Körper und Seele gut, stärken das Immunsystem und zusätzlich finden Sie dort jetzt Löwenzahn, Giersch, Vogelmiere, Brennessel, die jetzt wunderbar in den Salat und zum Gemüse dazu passen und vielleicht das ein oder andere nicht gelieferte auch ersetzen,

bleiben Sie gesund!

mit frischen Grüßen

Hilke Katrin

Brennessel-Kiachla (von einer Nachbarin)

100 g Dinkelschrot } aufkochen und ausquellen lassen
200ml Gemüsebrühe

200g Brennessel - waschen, abtropfen lassen, grob hacken,

1 kl. Zwiebel - fein hacken, anbraten, Brennessel zugeben (oder vorher blanchieren, Deckel drauf bis sie zusammenfallen, und dann zugeben)

1 Ei } mit Dinkel und Brennessel zu einem Teig verarbeiten, Kiachla formen
Semmelbrösel }
Muskat, Salz } evtl. noch in Sonnenbl. kernen, Haferflocken, Sesam wenden, in Öl anbacken
Öl

* mit Saiselblümen garnieren! dazu aus Sahnequark, Joghurt, feingehackter Zwiebel + Gartenkräutern mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft einen Kräuterguak herstellen* gute Appetit