

Die frische Kiste macht Urlaub vom 3. - 28. Aug.!

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

Pfirsich, Nektarine und Aprikose sind extrem leicht verderbliche Ware, bitte möglichst schnell aus der Tüte und in den Kühlschrank packen - **am Besten gleich genießen!** Wir schauen sie uns beim Packen sehr genau an, trotzdem kommen manche schon ungenießbar bei Ihnen an, bitte reklamieren Sie, wir schreiben sie Ihnen gut!

Jetzt gibt es **Kerbel!** Er stammt aus Süd-Osteuropa und dem Kaukasus, wahrscheinlich brachten ihn die Römer mit über die Alpen. In Frankreich und Belgien ist Kerbel ein unentbehrliches Küchenkraut, bei uns kennt man ihn fast nur als Kerbelsuppe, aber es lohnt sich mit ihm zu experimentieren, er passt in Saucen, Gemüse und Salate. Er wirkt blutreinigend und stoffwechsellanregend!

Kerbel-Pfannkuchen mit Gemüse

Mit frischen Grüßen
Tilke Natkeid

4 Eier
400 ml Milch
200 g Dinkelmehl
½ TL Salz

} Pfannkuchenteig herstellen, etwas ruhen lassen,

1 Bd Kerbel - verlesen, grobe Stiele raus, fein hacken, unter den Teig heben,

1 Zwiebel

2 frische Knoblauchzehen

300g junge Karotten

1 Kohlrabi

} putzen, schälen, in dünne Scheiben schneiden
Zwiebel in Öl im Topf anbraten, restliches Gemüse
dazu und bei kleiner Flamme gar dünsten, vorsichtig salzen,

aus dem Teig Pfannkuchen backen

200g Frischkäse mit Gartenkräutern würzen, zu den mit Gemüse gefüllten Pfannkuchen servieren!

Guten Appetit