

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

Wiesen-Pippaublüte
2020

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

unseren „Tag der offenen Tür“ verschieben wir auf den 20. Sept!

Auf unserer Internet-Seite unter „Rezepte“ können Sie jetzt alle Kunden anschriften der letzten Wochen nach lesen (~~die~~ nicht bekommen haben, oder verlegt haben)!

Die Kräuterbunde von meinem Acker halte ich mit Absicht kleiner, damit die Kräuter schnell verbraucht werden können, deshalb mache ich sie sehr günstig.

Gerade las ich, daß die Samen der Wassermelonen in Asien geröstet und gesalzen gegessen werden oder vermahlen verbacken werden - habe ich noch nicht ausprobiert - vielleicht probieren Sie es!?

Mit lieben Grüßen

Hilke Hatzke

Ein Fenchelrezept aus Nepal!

2 mittl. Fenchelknollen - Stiele abschneiden, halbieren, in dünne Streifen schneiden,

2 Zwiebeln - schälen, in dünne Ringe schneiden,

nach Geschmack bis zu 1/2 Chilischote - fein schneiden,

3-4 cm Ingwer - schälen, fein hacken

10 Champignons - in Scheiben schneiden

5 Tomaten - in Stücke schneiden

Salz

1 gestr. TL Zucker

3 EL Olivenöl - in großer Pfanne erhitzen, Chili + Ingwer anbraten,

Fenchel hinzugeben ca. 5 Min mitbraten, dann Zwiebel hinzugeben

bis diese goldbraun sind, nun noch Champignons + Tomate

zugeben, Salz + Zucker hinzugeben weiterbraten bis gewünschte Konsistenz

erreicht ist, manche mögen Fenchel knackig, manche lieber gut weich

Guten Appetit