

Liebe Kundinnen und Kunden,

da erfreulicher Weise immer mehr von Ihnen unsere Oliven im Glas für sich entdecken, die Pfandgläser aber nur spärlich zurückkommen, mußte ich jetzt Gläser zukaufen und den Olivenpreis etwas erhöhen → bitte Gläser zurückgeben!

Die Kartoffeln - von mehlig bis festkochend kommen jetzt vom Biolandhof Bichler aus Salzen!

Den Delicata-Kürbis können Sie, wie den Hokkaido, mit Schale zubereiten, er kann gegrillt, gebacken oder gebraten werden, paßt aber auch in Suppen, Aufläufe oder Gemüsepfannen. Sogar roh oder süß kann er zubereitet werden - habe ich aber noch nicht ausprobiert!

Mit freundlichen Grüßen

Hilke Kathrin

Delicata-Kürbis

- einfachste Zubereitung: in Scheiben in der Pfanne braten - würzen
- gebackene Zubereitung

- pro Person einen halben Kürbis - aushöhlen

Olivenöl

Petersilie - fein wiegen

Knoblauchzehen - gehackt

} vermischen - Kürbisinneres damit einstreichen

Reis/Budwizen o.ä. - fertig gekocht

Bergkäse geraspelt

Sesam oder Sonnenblumenkerne

Salz, Pfeffer, Kräuter

} vermengen, Kürbis füllen
ca. 30 Min bei 190° backen

Guten Appetit