

Liebe Kundinnen und Kunden,

die Gartensaison ist bei den meisten vorbei, falls Sie nachschauen möchten welche Produkte Sie den Sommer über abgewählt hatten, können Sie das im Online-Shop tun: mit Ihrer Kundennummer und Ihrer Postleitzahl als Passwort (oder geändertes Passwort) kommen Sie in den Shop, es erscheint der Kalender für die Auswahl des Liefertermins und rechts davon, unter Ihrem Namen: pers. Angaben/Ihr Abo, unter beidem finden Sie Ihre **Abwahlartikel**. Bitte schicken Sie uns eine Nachricht, wenn Sie etwas geändert haben möchten.

Den Sweet-Dumpling Kürbis vom Biolandhof Ritter können Sie genau so wie den Delicata-Kürbis entweder halbiert, ausgehöhlt und gefüllt überbacken oder in Scheiben braten, die Schale ist dünn und essbar.

mit freundlichen Grüßen
Fluke Hatzfeld

Spaghetti-Kürbis

unsere sind 1-2 kg schwer

- entweder als ganzes kochen - Achtung, Schale einstecken! ~ 30-40 Min
- oder halbiert, (Kerne entfernen) mit Öl bepinselt, im Ofen backen 30-50 Min
danach lässt sich Fruchtfleisch auflockern
dazu eine leckere Soße + Salat
- oder 300g Spinat, grob gehackt, mit etwas Wasser kochen, zusammenfallen lassen, gut ausdrücken
200g Schaf-Feta zerbröckelt in Pfanne mit Olivenöl anbraten
3 Knoblauchscheiben, gehackt - dazu geben, Spinat dazu + Salz, Pfeffer,
in die gebackenen Kürbisse füllen und noch kurz überbacken,

guten Appetit