

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

als ersten Frühlingsboten haben wir jetzt den Frühlingsboté im Angebot. Ein Biolandkäse der ökologischen Molkeereien Allgäu mit Kräutern, buntem Paprika und Pfeffer. Die ökologischen Molkeereien Allgäu sind ein Zusammenschluß von vielen auch sehr kleinen Molkeereien im Oberallgäu, die sich damit eine gemeinsame Vermarktung aufgebaut haben.

Die rote Bete / rote Rübe ist eine alte europäische Kulturpflanze, bekannt für ihren hohen Mineraliengehalt, sie wirkt vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten und ist blutreinigend und -bildend, Leber, Galle und Darm anregend. Sie ist roh oder gekocht vielseitig verwendbar.

Borschtsch

(russische Rote-Bete-Suppe)

Mit frischen Gurken

Fluke Kartoffel

500g rote Bete

1 Karotte

100g Sellerie

250g Kartoffel

1 kl. Stange Lauch - längs aufschneiden, gründlich waschen in Scheiben schneiden

1l Gemüsebrühe - mit dem Gemüse aufkochen

2 Lorbeerblätter - hinzugeben,

2 Zwiebeln - schälen, fein würfeln,

250g Weißkraut - putzen, in 1cm Streifen schneiden,

2 EL Öl - in großer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Kohl anbraten, dann zum Gemüse geben, etwa 20 Min köcheln lassen,

1 EL Essig
Salz, Pfeffer

je ½ TL Paprika + Koriander

200g Schmand - dazu servieren

Variante: statt Weißkraut kann auch Sauerkraut verwendet werden, dann aber Essig weglassen!

Guten Appetit