

Sommerpause der frischen Kiste : gr. Wiesenknopfblüte  
2021

KW31-34 d.h. vom 30.7. - 27.8.

die letzte Kiste kommt einen Tag früher (wegen einer Hochzeit).  
Donnerstagslieferung schon  
Mittwoch, den 28.7.  
Freitagslieferung schon  
Donnerstag, 29.7.

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

leider laden wir dieses Jahr nicht zu einem Hoffest ein!  
Das letzte Jahr war durch die vielen, natürlich willkommenen  
Neukunden sehr arbeitsintensiv und im Herbst kommt noch  
eine Baumaßnahme hinzu. Nächstes Jahr machen wir  
dann hoffentlich wieder bei den bayerischen ÖKoerlebnis-  
tagen mit!

Mit frischen Früßen

Heike Katriel

### Mangold-Pfannkuchen

Pfannkuchenteig:

250g Vollkorn-Dinkelmehl  
2-3 Eier  
Salz,Msp. Muskat  
ca. 400ml Wasser  
etwas Natron (evtl.)

} verrühren, ca. 20Min ruhen lassen,  
dann Pfannkuchen backen,

Füllung:

800g Mangold - waschen, fingerdicke Streifen schneiden

2 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

} schälen, fein schneiden, in großem Topf Öl erhitzen  
Zwiebeln andünsten, Knobl. und wald tropfenden  
Mangold hinzugeben, ca. 10 Min gar dünsten

Salz, Pfeffer, Kräuter - abschmecken

50g Parmesan - geraspelt - auf Pfannkuchen streuen, Mangold dazu  
zusammenklappen und servieren

Guten  
Appetit  
/