

Sommerpause der frischen Kiste: KW 31-34

Letzte Lieferung nächste Woche einen Tag früher: Mi, 28.7. (statt Do)
 Bestellungen bis Dienstag Mittag! Do, 29.7. (statt Fr)

1. Lieferung nach der Sommerpause 2./3. Sept

Liebe Kundinnen, Liebe Kunden,

die Tomaten sind mit Abstand das Lieblingsgemüse der Deutschen. Ursprünglich ist sie eine tropische Wildpflanze aus den peruanischen Anden, aus der die Völker Mittelamerikas schon vor Jahrtausenden viele Sorten züchteten. Bei uns begann der Anbau erst vor dem 1. Weltkrieg seitdem wächst die Anbaufläche stetig.

Reife Tomaten sondern Ethylen (ein Reifegas) ab, deshalb sollten sie nicht neben anderen Gemüse gelagert werden und auch nicht im Kühlschrank, da sie dort an Aroma verlieren.

Mit frischen Grüßen

Türkische Linsensuppe

Hilke Katrin

- 1-2 Zwiebeln - fein geschnitten in Olivenöl im großen Topf andünsten
 - 2-3 Knoblauchzehen - fein gehackt, kurz mitdünsten
 - Inger, ca walnußgroß fein gehackt } zu den Zwiebeln geben
 - 2 Lorbeerblätter } ein paar Minuten mitausdünsten
 - etwas Zimt
 - Chilischole - fein gehackt
 - 1/2 TL Schwarzkümmel } dazu geben, aufkochen
 - 1 L Wasser + Prise Natron
 - 200 g rote Linsen } dazu geben, ca. 20 Min kochen
 - handvoll Bohnen, Erbsen, Karotten } lassen
 - oder ähnliches
 - + Thymian, Oregano + andere Kräuter, mit Salz Pfeffer abschmecken
- dazu paßt Joghurt mit Kräutern: Minze, Koriander, Petersili + Zitrone

Suten