

Liebe Kundinnen, Liebe Kunden,

wir freuen uns wieder einen Käse aus Pfaffenhausen, vom Biolandhof Gropper anbieten zu können: den Frühlingskäse, mit vielen Frühlingskräutern außen, als essbarer Mantel und innen! Außerdem haben wir noch einen Pecorino mit ins Käseangebot genommen.

Curcuma ist, wie viele Gewürzpflanzen eine große Heilpflanze, mit vielfältigsten Heilwirkungen. Sie ist mit dem Ingwer verwandt und wird auch wie dieser und zusammen mit ihm verwendet, z. Bsp. im Ingwertee. Getrocknet ist Curcuma ein Hauptbestandteil vom Currypulver, aber auch frisch passt es, fein geraspelt oder gehackt und nicht geschält an viele Reisgerichte.

Mit frischen Grüßen

Hilke Kattwig

Indischer Blumenkohl

- 1 Blumenkohl - in Röschen teilen, waschen, abtropfen lassen,
 ½ TL Senfkörner
 4 EL Kokosöl / Bratöl } die Senfkörner kurz im Öl anrösten,
 2 Zwiebeln } schälen, fein schneiden, zu den Senfkörnern geben,
 2 Knoblauchzehen } glasig dünsten
 ½ TL geracktes Curcuma - mit dem Blumenkohl zu den Zwiebeln geben
 Salz - salzen, etwas Wasser zugeben, im geschlossenen Topf
 ca. 15 Min garen - gelegentlich umrühren,
 Zitronensaft
 2 EL geh. Petersilie / Koriander } vor dem Servieren zugeben
 dazu Reis servieren

Guten Appetit