

Urlaub der frischen Kiste:  
8.8. - 4.9.

Johanniskrautblüte  
2022

## Liebe Kundinnen und liebe Kunden,

von meinem Bedernauer Feld kommen jetzt schon Zucchini's,  
Zwiebelbunde, Mangold, Rote Bete- und Karottenbunde und  
Petersilie. Dill und Koriander sind jetzt schon in der Blüte.  
Und die Dicken Bohnen sind jetzt endlich erntereif! Leider haben  
die Zuckerschoten nur kurz geblüht und getragen - so konnte ich  
dieses Jahr nur sehr wenige ernten!

Koriander ist ein wichtiges Kraut der asiatischen, wie der  
Mittelamerikanischen Küche. Es wird dort ähnlich und auch  
ähnlich häufig, wie hier die Petersilie verwendet und ist  
eins der ältesten Gewürz- und Heilpflanzen, schon seit Jahr-  
tausenden in Ägypten, China und Indien bekannt. Suppen, Salate,  
Reis- und Fleischgerichte können mit ihm gewürzt werden.

Spitzkohl mit Koriander  
wallweise and Petersilie

Mit frischen Grüse  
Heute Material

kl. Spitzkohl - vierteln, Stunk entfernen, in dünne Streifen schneiden,  
Salz  
Honig (Zucker) } dazu geben, mit den Händen gut vermischen  
und Wasser ziehen lassen,

50g Butter - im Topf zerlassen, Kohl dazu - wallweise and Curry dazu!  
2-3 Knoblauchzehen - gehackt, dazu geben und gut durch garen, evtl.  
etwas Wasser angießen!

1/2 Bd Koriandergrün - hacken, unterrühren - servieren → dazu passt  
'oder Petersilie  
Suten Appetit  
Vollkornbrot und  
eine Joghurtsauce!