

# Hoffest der frischen Kiste

So., 9. Okt.

ab 14<sup>00</sup> bis ca. 17<sup>00</sup> Uhr

Liebekundinnen und Kunden!

nächsten Sonntag laden wir Sie herzlich ein bei uns Kaffee/Tee  
und Kuchen zu trinken/zu essen (Kuchenspenden sind sehr willkommen)

Es wird eine Feldführung und eine Packraumbesichtigung  
geben, außerdem ist wieder die Handapfelsaftpresse da! Bitte Flaschen  
für den Saft mitbringen! Wir freuen uns auf Euch!

Der Gartenkerbel stammt aus dem östl. Mittelmeerraum und kam vielleicht mit  
den Römern nach Mitteleuropa. Bei uns heimisch ist der Wiesenkerbel - welcher auch  
als Küchenkraut und zum Gelbfärben von Wolle verwendet wird. Kerbel wird  
zum Würzen von Suppen und Saucen verwendet, er passt zu Eierspeisen, Fisch  
oder in den Kräuterquark, er ist reich an Vitaminen und äth. Ölen und stärkt  
unser Immunsystem. Mit frischen Grüßen Huke Katze!

## Kerbelsuppe

1-2 Zwiebeln - fein hacken, in Butter oder Öl andünsten

2-3 Knoblauchzehen - " , dazu geben

700g mehl. Kartoffeln - halbieren, in Schalen dazu

800ml Gemüsebrühe - angießen, ca. 15 Min köcheln, bis Kartoffeln sich mit  
Gabel zerdrücken lassen

Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft - die Suppe abschmecken

~ 50g Kerbel - zerzupfen, erst kurz vor dem Servieren dazu geben

mit Sahne oder Kürbiskernöl servieren

Guten Appetit