

Liebe Kundinnen, Liebe Kunden,

- Regionales Bratöl: jetzt haben wir auch ein regionales Sonnenblumenöl, welches als Bratöl geeignet ist mit ins Angebot genommen. Es stammt auch von der Kappelbauer Ölmühle bei Augsburg!
- Neu im Angebot: Topinambur, er wird regional angebaut, kann roh, gekocht, gedämpft oder gebraten werden: z.Bsp. roh, mit Salate geraspelt in den Salat, oder gekocht (mit etwas Zitronensaft wird er weniger süßlich) und dann in Scheiben in Butter anbraten mit Thymian würzen!
Topinambur hat einen mild-mussigen Geschmack,
mit frischen Grüßen

Steckrübensuppe mit Walnuß-Croutons

Nirka Hlatkail

- 600g Steckrübe } schälen, waschen, würfeln
- 200g Karotte } schälen, waschen, würfeln
- 400g Kartoffel, mehlig } schälen, waschen, würfeln
- 1-2 Stk. Zwiebeln } schälen, fein würfeln
- 1-2 Zehen Knoblauch } schälen, fein würfeln
- 2 EL Öl - in großem Topf erhitzen, Zwiebel+Knobl.+Gemüse dazu geben,
- 1 EL Zucker - über Gemüse streuen, unter rühren 5 Min andünsten,
- 1 l Gemüsebrühe } hinzugeben
- 200ml Orangensaft } hinzugeben
- Salz, Pfeffer } würzen, aufkochen, 15 Min. köcheln lassen
- 1 TL Majoran, 1 TL Thymian, 1 Lorbeerbl. } 6 EL Gemüse heraus nehmen, Rest pürieren,
- 2 Scheiben Toastbrot - würfeln } Gemüse wieder dazu tun,
- 50g Walnüsse - grob hacken
- 4 EL Öl - erhitzen, Brot + Nüsse rösten
- 2 EL Honig - über Brot + Nüsse geben, unterrühren

Suppe servieren und mit Nuss Croutons bestreuen!

Guten Appetit