



Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

Frohe Ostern

und ein erholsames, langes Wochenende!

Kohlrabi ist mit Radieslen und Salat eines der ersten Gemüse die im Jahr zu ernten sind. Dieses feinste und zarteste aller Kohlgemüse ist ein Gemüse welches aus unseren Breiten stammt und im deutschsprachigen Raum werden auch heute noch die meisten Kohlrabi angebaut und verzehrt.

Die Inhaltsstoffe entsprechen ungefähr denen des Blumenkohl, er enthält viele Mineralstoffe, z.B. Calcium, Kalium, Phosphor, Magnesium u.a. und auch viele Vitamine, vor allem B-Vitamine und Vit. C. Die Blätter sind ernährungsmäßig sogar noch wertvoller als die Knolle und sollten unbedingt, zumindest die zarten Herzblätt, zum fertigen Gemüse, in die Suppe oder Salat, fein gehackt zugegeben werden. Aus den größeren Blättern lassen sich Rouladen zubereiten.

Mit frischen Früchte

Brennessel-Kiachla (von einer Nachbarin)

Katja Katze

100g Dinkelschrot } aufkochen und ausquellen lassen
200ml Gemüsebrühe

200g Brennessel - waschen, abtropfen lassen, grob hacken,

1 kl. Zwiebel - fein hacken, anbraten, Brennessel zugeben (oder vorher blanchieren, und dann zugeben)
Deckel drauf bis sie zusammenfallen,

1 Ei } mit Dinkel und Brennessel zu einem Teig verarbeiten, Kiachla formen
Semmelbrösel } evtl. noch in Sonnenbl. Kernen, Haferflocken, Sesam wenden, in Öl anbacken
Muskat, Salz

* mit Sauerbrot garnieren! dazu aus Salmquark, Yogurt, feingehackter Zwiebel + Garte Kräutern mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft einen Kräuterguak herstellen * gute Appetit
360