

In der Himmelfahrts-Woche liefern wir 2 Tage früher aus!

Wiesenschau =  
Kraut 2023

Donnerstagskisten bekommen sie Dienstag, Freitagskisten schon Mittwoch!

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

für die nächsten 4 Wochen liefern wir auch Bio-Universalerde!

In der normalen Blumenerde ist immernoch sehr viel Torf enthalten und dafür müssen Moore abgebaut werden, die wertvolle Lebensräume wären! Die Alternative dazu ist Bioerde, sie besteht aus Pflanzenhumus, Kokosfasern und Bims mit rein organischer Aufdüngung. Sie ist auch für Kräuterkästen und große Töpfe geeignet und ist für den Bio-Anbau zugelassen.

Mit frühlingstfrohen Grüßen

Hilke Natruiß

Spinat - Pfanne, italienisch

800g Spinat - putzen, waschen;

300g Steinchampignons - putzen, in dünne Scheiben schneiden;

1 Zwiebel - schälen, fein würfeln;

2 Knoblauchzehen - schälen, fein hacken, mit Salz bestreuen und zerdrücken;

30g Butter - in großem Topf zerlassen, Zwiebeln, Knoblauch kurz anbraten

30g Pinienkerne (oder Sonnenblumenkerne) - zu den Zwiebeln geben, kurz anbraten;

- Spinat und Pilze in den Topf geben,

1/2 TL Oregano - dazu geben, alles mit Rühren braten bis der Spinat zusammenfällt

Salz, frisch gem. Pfeffer - würzen

ca. 10 Min.

40g Parmesan - frisch gerieben, darüber geben und servieren!

Sellerie - Schnitzel

1 Knollensellerie (0,8 kg) - schälen, in 1,5cm dicke Scheiben schneiden, kurz in kochendes Wasser geben, bis sie fast gar sind

1 Ei - verquirlen } Selleriescheiben panieren  
Semmelbrösel, Salz

oder Sellerie mit in Karottenrapsalat reiben ;\*

Guten Appetit