

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

die Kaki-Fruit stammt aus China und Japan, dort gibt es hunderte von Sorten. Seit längerem wird sie aber auch im Mittelmeerraum angebaut. Genußreif und aromatisch ist sie erst, wenn sie glasig und durchscheinend aussieht. Kakis werden meist roh gegessen, in dem man die Frucht zerteilt und die Schale abzieht oder sie aus der Schale löffelt. Sie werden aber auch vielseitig zu Kompott, Konfitüre, Speiseeis u.v.m. weiterverarbeitet.

Tipp: Endivienblätter in lauwarmen Wasser kurz wässern, dann schmecken sie weniger bitter, auch Joghurt, Sahne und Apfel in der Salatsauce lassen sie wilder schmecken.

Mit frischen Gefüßen

Hilke Rathewitz

Gemüse-Quiche

- 200g Vollkornmehl
- Salz
- 1 Ei
- 100g weiche Butter
- ~ 50 ml Wasser

} zu einem Teig verkneten, kurz ruhen lassen, in eine gefettete Form drücken,

400g Gemüse der Saison: Mangold, Lauch, Karotten... klein schneiden, und blanchieren,

1-2 Zwiebeln

1-2 Knoblauchzehen

} fein schneiden, glasig dünsten.

guten Appetit

300 ml Sahne

3 Eier

1 ~~Ei~~ gr. Parmesan

100g Emmentaler

} gut verquirlen, würzen (Salz, Pfeffer, Kräuter) Maskot Gemüse + Zwiebeln mit dem Teig geben, Sahne sowie dazu gießen geraspelt, darüber streuen, bei 170°C ~ 40 Min backen