

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

es muß nicht immer alles geben: europäischer Knoblauch ist jetzt aus, es gäbe ihn jetzt aus Argentinien. Daher bestelle ich ihn erstmal nicht. Ingwer ist so etwas besonderes - so gesund, da mache ich eine Ausnahme, bestelle ihn auch, wenn er aus Peru kommt, aber jetzt kommt er nur noch aus China, da kann ich ihn aus politischen Gründen nicht bestellen - Jede macht so ihre Kompromisse für eine gesunde, vielfältige Ernährung mit gutem Gewissen.

Jetzt ist die optimale Zeit Wildkräuter zu sammeln: bereichern Sie ihren Salat mit: Giersch, Vogelweide, Gänselblümchen, Löwenzahnblätter, Grundemann, auch **Bärlauch** gibt es schon!

Mit frischen Grüßen
Hilke Natziol

Sellerie-Birnen Suppe + Baguette

~ 0,8 kg Sellerie - schälen, halbieren } je eine Hälfte in dünne Streifen schneiden
1 große Birne - putzen, halbieren } die andere Hälfte würfeln
1 gr. Zwiebel - schälen, würfeln - in großem Topf 2 EL Butter zerlassen, Zwiebel
dann andünsten, klein geschnittenen Sellerie + Birne dazu, bei guter Hitze
50ml Weißwein } einige Minuten dünsten, dann mit Weißwein ablöschen, reduzieren,
650ml Gemüsebrühe } bei niedriger Hitze dazu, einige Minuten weid köcheln,
150ml Sahne } dann pürieren
Salz, Pfeffer, Chili - abschmecken
- restliche Sellerie + Birnenstreifen in 2 EL Butter
+ 1/2 EL Zucker karamellisieren

1 Baguette - in Scheiben schneiden, eine Hälfte davon mit Bergkäse
die andere mit Butter, Thymian + Oregano bestreichen,
im Ofen überbacken bis Käse geschmolzen ist

Guten Appetit