

Liebe Kundinnen und Kunden,

übrnächste Woche ist Donnerstag

Fronleichnam, daher verschoben

wie unsere Auslieferung nochmal um 2 Tage nach vorne!

Donnerstagskisten kommen am Dienstag

Freitagskisten kommen am Mittwoch

bitte alle Neu-, Um- oder Abbestellungen bis

Montag, 27.5.

Mit frischen Grüßen

Hake Hake

fruchtiger Fenchelsalat

2 EL Sonnenbl.kerne - ohne Fett in Pfanne anrösten

1 Fenchelknolle (400g) - putzen, Strunk entfernen, in feine Streifen schneiden,

1 rote Zwiebel - schälen, in feine Streifen schneiden

1 Orange (oder 2 Saftorangen, Apfel geht auch) - Schale (gewaschen) in dünnen Streifen (Zesten) abreiben, oder abraspeln, Orange schälen, in kleine Stücke schneiden, bei Bedarf Trennhäute herauslösen,

3-4 Stängel Petersili - fein hacken,

2 EL Apfelessig

1 TL Dijonsenf

2 TL Honig

Salz, Pfeffer

3 EL Olivenöl

+ Gräseblümden + Grundermann als Verzierung!

} mit Orangensaft gut verrühren
mit Salz, Pfeffer würzen, Öl
drunterschlagen,

Fenchel, Zwiebel, Orange mit Vinaigrette

vermischen, Sohl.kerne drüberstreuen

guten Appetit