

nächste  
~~in zwei Wochen~~ ist am Donnerstag Fronleichnam

daher kommt die frische Kiste dann wieder 2 Tage früher!

! Donnerstagskisten → Dienstag } zur gewohnten Zeit!  
! Freitagskisten → Mittwoch }

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

jetzt wachsen die Kürbispflanzen und Zucchini's schon prächtig auf meinem Bedernauer Acker, auch bei Mangold und Rote Bete sieht man schon was da wächst. Die Zuckerkürbisse stecken sogar schon vor der ersten Blüte und dann geht es auch schnell, bis ich Schoten ernten kann. Nur die Salate und Karotten, Petersilie und Dill sind noch ganz schön winzig und haben hoffentlich bald einen Wadstumschub.

Mit frischen Grüßen

Ulrike Haubrand

Gefülltes Grillgemüse

pro Person 2-3 große Champignonköpfe  
+ 2-3 Tomaten

Tomaten - einen Deckel abschneiden, Innere aushöhlen - alles klein schneiden und kurz in einer Pfanne anbraten  
in die Tomate etwas Olivenöl, Zitronensaft und Pfeffer geben  
Frühlingszwiebel - } klein schneiden, mit dem Tomaten innere mischen, in die  
Schafstata - } Tomaten füllen, Rest in die Champignonköpfe geben  
am Rand des Grills (oder im Ofen) vorsichtig grillen!  
- ohne Alufolie!

Guten Appetit