

Vorankündigung:

Sommepause der frischen Kiste: 5.-31. Aug.

Tag der offenen Tür der frischen Kiste: 29. 9. (So) ab 14 Uhr

Liebe Kundinnen und Kunden,

unser Honigsortiment haben wir jetzt ergänzt: aus Baumgärtle gibt es auch die Frühjahrsracht - ein ganz heller Honig und aus St. Johann bieten wir den aromatischen Lindenhonig mit etwas Sommerblüte in Demeterqualität an.

Der leckere Schokokuchen macht ab Juli Sommerpause!

Aus eigenem Anbau sind jetzt die Zuckerschoten = Zuckerverbsen, eine Erbsensorte, die mit Hülse auch roh gegessen werden kann, blandiert passen sie in Salate oder direkt in alle Gemüsepfannen.

Mit frischen Grüßen

Zuckerschoten mit Karotten

Kerke Kathrin

250g Zuckerschoten - waschen, von Enden und ertl. Fäden befreien,

400g Karotten - waschen, in feine Streifen schneiden,

2 EL Butter - in großer Pfanne erhitzen

2-3 Knoblauchzehen - fein hacken, kurz andunsten,

1 EL Zucker (oder Alternative)

3 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer, Kräuter

gehackte Petersilie oder Koriander dazu geben,

dazu passt Vollkornreis und Kräuter-Joghurt Dip

} dazu geben bis Zucker sich auflöst  
Zuckerschoten und Karotten dazu geben  
würzen, bissfest garen, servieren

Guten Appetit