

Tag der offenen Tür der frischen Kiste: 29. Sept. ab 14 Uhr!

Liebe Kundinnen, liebe Kunden

und schon ist der August wieder um, wir waren zwei Wochen mit dem Deutschlandticket bei Freunden und Verwandten, genossen das Stadtleben in Berlin und die ostfriesische Nordseeküste, dann nochmal in die Berge und zwischendurch immer wieder nach den Zucchini's auf dem Feld schauen - wir hatten einen abwechslungsreichen Urlaub!

Jetzt gibt es auch wieder Gemüse und sogar Melonen vom Biolandhof-Rette vom Künberg bei Balzhansen - regionaler geht es nicht!

Mit sommerlichen Grüßen

Mutti Katrin

Auberginenspalten aus dem Ofen

2 Auberginen - in schmale Straßen schneiden, ca 2cm dick

3 EL Olivenöl

3 EL Sojasauce

1 EL Ahornsirup

1 EL Zitronensaft

} Marinade herstellen, Auberginenspalten darin wälzen, dann in Panade wälzen auf gefettetem Backblech ca. 20 Min backen (200°)

3 EL Sesam

1 EL Cous Cous

} Panade

dazu gehackten Koriander oder Petersilie und eine Joghurt-Zitronen-Sauce

Guten Appetit