

Tag der offenen Tür der frischen Kiste am 29.9., So - ab 14<sup>00</sup> Uhr

Blüte der marretanischen Halve 2024

Liebe Kundinnen und Kunden;

unser Tag der offenen Tür naht: wir laden Sie alle zu Kaffee/Tee und Kuchen ein - allerdings fehlen uns noch ein paar **Kuchenspenden** - bitte bei mir melden - wenn Sie einen mitbringen können!

Reife Zitronen sind im Sommer grün! Die Zitronen aus Italien sind gerade noch grün, da die Nächte dort noch so mild sind und sich das Chlorophyll in der Schale erst bei Temperaturen nahe Null Grad abbaut und im ökol. Landbau <sup>und</sup> das Begasen mit Ethylen verzichtet wird, wodurch sie auch gelb werden würden - Extra aus Südafrika importieren, damit sie auch im Sommer gelb sind, ist nicht besonders ökologisch!

### Kürbissuppe

Mit frischen Zwiebeln

Herke Hatzid

0,8 kg Hokkaido Kürbis - halbieren, Kerne

0,4 kg Karotte - in Scheiben schneiden, in ca. 2cm große Würfel schneiden (mit Schale)

1 große Zwiebel " "

50g Ingwer - fein hacken

1/2 - 1 Chili'sote, ohne Kerne - fein hacken

1 l Gemüsebrühe

} Zwiebel, Ingwer und Chili in Öl im großen Topf andünsten, Kürbis + Karotte dazu, Brühe angießen, köcheln lassen bis Kürbis weich ist; dampfrieren

250 g Sahne

Saft v. 1/2 Zitrone

Salz, Pfeffer

1 TL Curry

1 TL Thymian

1/2 TL Kreuzkümmel

etwas Honig

} unterrühren

} dazugeben + abschmecken - nochmal erhitzen

servieren mit gerösteten Kürbiskernen  
+ Kürbiskernöl

Guten Appetit