

In der Woche vom **3. Oktober** Feiertag
liefern wir einen Tag früher aus!

Freitagskisten kommen Donnerstag, Donnerstagskisten am Mittwoch!
Bestellungen dann bis Dienstag möglich!

Liebe Kundinnen, Liebe Kunden,

die Zwiebel ist nach der Tomate das zweitliebste Gemüse der Deutschen und auch eine der ältesten Kultur- und Heilpflanzen. Als Heilpflanze ist sie vor allem als alt bekanntes Hausmittel bei Husten (als Sirup mit Honig) oder als Zwiebel-säckchen bei Ohrenschmerzen ^{bekannt!}. Vorbeugend wirkt sie bei regelmäßigem Verzehr stärkend auf Herz, Galle und Verdauung und sie beugt auch Gefäßkrankheiten vor, außer dem hat sie einen besonders hohen Gehalt an Zink!

Mit frischen Grüßen

Zwiebelkuchen

Herb Katherf

400g Mehl (Dinkel-Vollkorn passt super)

200g Magerquark

3 Eier

1 TL Salz

80g weiche Butter

1 Pack Backpulver

zu einem Teig zusammenkneten,
auf getettetes Backblech verteilen,

400g saure Sahne, 3 Eier, 1 TL Salz, 60g weiche Butter - verquirlen

1 kg Zwiebeln - Ringe schneiden, in Pfanne dünsten

1 TL Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian zu den Zwiebeln geben,

Hälfte der Sahnemasse auf den Teig dann Zwiebeln, dann Rest Sahne

300g Emmentaler - geraspelt, darüber streuen,

25-30 Min bei 220°C backen

Guten Appetit