

Liebe Kundinnen, Liebe Kunden,

jetzt sind die letzten Hokkaido-Kürbisse in der Scheune,
Lauch und Wirsing sind abgeerntet, nur Grünkohl und
Steckrüben hatten noch draußen aus.

Aber viel Gemüse kommt noch lange von anderen regionalen
Betrieben, wie z. Bsp. der Lauch:

Lauch ist eins der wenigen Gemüse, das schon seit Jahrhunderten
bei uns angebaut wird, er stammt aus dem östl. Mittelmeerraum und
schon im Mittelalter war er in ganz Europa verbreitet, auch heute noch
wird er fast nur in Europa angebaut. Er enthält viele Mineralstoffe,
Vitamine, ätherische Öle, er wirkt heilend und infektionshemmend und
fördert die Tätigkeit der Niere, regt Verdauung und Kreislauf an!

Mit frohem Greßen

Französische Gemüsesuppe

Hilke Hapf

- ~700g Sellerie - schälen, würfeln,
 - ~500g Lauch } waschen, in kleine Stücke schneiden,
 - 2 Karotten
 - 1 Zwiebel - schälen, in dünne Ringe schneiden,
 - 30g Butter - in großen Topf geben, Gemüse bei niedriger Hitze anschwitzen, umrühren,
 - 2 gr. Kartoffeln - schälen, würfeln
 - 0,6 l Gemüsebrühe - über das Gemüse geben, Kartoffeln dazu
 - Salz, Pfeffer, Kräuter de Provence - abschmecken, 30 Min köcheln lassen,
 - 4 Scheiben Weißbrot - toasten, mit Butter bestreichen, in 4 Teller legen
 - 100g Bergkäse - raspeln, auf dem Brot verteilen,
 - 2 El Crème fraîche - zur Suppe geben,
 - 1 Prise Muskatnuss - zur Suppe geben, nochmals abschmecken, auf das Brot
- geben und sofort servieren!

Guten Appetit