

3. Advent 2025

! Lieferpause zwischen 4. Advent  
und Heilige Drei Könige !

~~Liebe~~ Kundinnen, liebe Kunden,

da die Kosten für unseren Lieferwagen in den  
letzten Jahren deutlich gestiegen sind, werden wir  
ab Januar unsere Liefegebühr auf 0,60 € erhöhen.  
Wir bitten um Ihr Verständnis.

Curcuma ist, wie viele Gewürzpflanzen, auch eine große  
Heilpflanze, mit vielfältigen Heilwirkungen. Sie ist mit  
dem Ingwer verwandt und wird wie dieser und auch zusammen  
mit ihm verwendet z.Bsp. in der goldenen Milch, Ingwertee  
oder in verschiedensten asiatischen Gerichte. Getrocknet ist er  
ein Hauptbestandteil von Curry.

Mit freundlichen Grüßen

Hilke Hartwig

Chinakohl mit Curcuma

~ 0,6 Chinakohl - in breite Streifen schneiden

1/2 TL Senfkörner

1/2 TL Schwarzkümmel oder Kreuzkümmel

4 EL Kokosöl / Bratöl

} in Öl kurz anbraten

1 große Zwiebel - schälen, fein schneiden, zu den Gewürzen geben } glasig  
2 Knoblauchzehen - schälen, fein hacken " " " } dünnen

1/2 TL gehacktes, frisches Curcuma mit dem Chinakohl dazugeben

Salz, wer mag Chili, etwas Wasser oder Sahne zugeben und  
bei gelegentlichem Umrühren fertig garen

→ dazu passt Basmatireis sehr gut!

Guten Appetit