

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

eine gute Nachricht von meinem Bedernauer Feld: die Karotten sind doch noch aufgelaufen, dann wird es doch irgendwann auch eigene Karottenbunde geben. Jetzt ernte ich schon die Zwiebelbunde und Koriander und nächste Woche kommen erste Zuckerschoten und Erdbeeren dazu. Danach kommen bald auch Mangold, Petersilie und Salat hinzu und im Juli dann Zucchini und Bohnen. Für den Herbst hoffe ich auf viele Kürbisse, Mais, Spitzpaprika, Chili, Lauch und die Winterkohlis.

Mit lieben Grüßen

Kuka Ketzoid

Spitzkohl mit Koriander (auch mit Chinakohl statt Spitzkohl)

1 kg. Spitzkohl - vierteln, Strunk entfernen, in feine Strafen etwas Salz + Honig dazu geben, gut vermischen, etwas ziehen ^{Schneiden,} _{lassen}, Öl in großem Topf erhitzen

2 Zwiebeln - in feine Strafen geschnitten } in den Topf geben, anbraten
1-2 Karotten - in " " " }

Curry oder Curryeinzelgewürze (Kreuzkümmel, Kurkuma,)

dazu geben, kurz mit anbraten, dann Kohl dazu + etwas

Wasser, mit Deckel garen, abschmecken evtl. mit Sojasauce

1/2 Bd. Koriander - hacken, vor dem Servieren darüber streuen!

Guten Appetit!