

Sommerpause der frischen Kiste vom

wilde Möhrenblüte
2026

10. Aug. - 5. Sept. !

Liebe Kundinnen und Kunden,

viel Gemüse essen ist gesund, das ist bekannt! Aber das Gemüse auch Heilungsprozesse unterstützt und vorbeugend gegen viele Krankheiten hilft, weniger. Z.Bsp. unsere Zahn- und Zahnfleischgesundheit können wir mit frischen Gemüse positiv beeinflussen, bei vielen Entzündungsprozessen helfen Gemüse die Heilung zu unterstützen: alle Kohlsorten, Spinat, Fenchel, Karotten, Staudensellerie - Also, am besten vorbeugend viel und vielfältig, frisches, regionales Gemüse essen!

Pasta mit Linsen + Staudensellerie

Mit frischen Kräutern

M. Hattwig

150g braune/grüne Linsen - weich kochen, abtropfen
350-500g Spaghetti (je nach Hunger) nach Anleitung kochen,
1gr. Zwiebel - schälen, fein hacken,
200g Staudensellerie - waschen, evtl. Fäden abziehen, feine Streifen schneiden
4-5 EL Olivenöl - in gr. Topf erhitzen, Zwiebeln + Hälfte v. Sellerie dazu
100ml Gemüsebrühe (oder tr. Weißwein) - dazu + Linsen glasig dünsten,
auf kleiner Flamme kurz köcheln

Salz, Pfeffer, Ital. Kräuter - abschmecken, Rest v. Sellerie dazu und bissfest
garen, evtl. nochmals Wasser dazu, abschmecken,
mit Spaghetti vermischen sofort servieren (aus Apulien) Guten Appetit