

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

jetzt beginnt wieder die Kürbiszeit!

Wir haben zwei aus eigenem Anbau im Wochenangebot,
der Delicata ist ein Back- und Bratkürbis und der
Hokkaido-Kürbis ist in jedem Kürbisrezept lecker!

Beide haben eine eßbare Schale!

Mit großen Grüßen
Mieke Nathaniel

gebackener Kürbis mit Feta + Mandeln

~ 1kg Kürbis (Delicata, Sweet Dumpling oder Hokkaido)

werden, in 1,5-2cm breite Streifen schneiden - mit Schale

Olivöl
Salz + Kreuzkümmel } in eine Schüssel geben, Kürbis darin wenden und auf
ein Backblech legen, bei 190° ca 20 Min backen
dann wenden und nochmals 10 Min backen,

100g Feta zerkrümeln } zusammen auf den Kürbis geben
50g Mandeln zerhackt

1 kl Zwiebel
1 EL Dijonsenf
1 EL Ahornsirup
4 EL Balsamicoessig
2 EL Olivöl
Salz/Pfeffer } Dressing herstellen, über den Kürbis geben und
servieren*, dazu passt Reis + Rote Linsen
* Koriander/Petersilie darüberstreuen

Guten Appetit!