

25. Mai 2023



Liebe Kundinnen und Kunden,

die Zeit verfliegt und schon steht die zweite Gemüsebox für dieses Jahr bereit. Diese Woche dürft ihr euch auf einen bunten Mix aus Kohlrabi, Rucola, Rhabarber, Frühlingszwiebeln und mehr freuen.

Leider haben uns die Eisheiligen letzte Woche überrascht und für Schäden an Bohnen und Zucchini gesorgt. Einige Zucchini kämpfen sich jetzt zum Glück doch wieder zurück. Die Bohnen müssen wir leider neu aussähen.



Für die diesjährige Kürbisernte haben wir einige Pflanzen direkt gesäht und einige Pflanzen zunächst vorgezogen und Anfang dieser Woche auf unseren Bioflächen in Ehra-Lessien eingepflanzt. So wollen wir sicherstellen ausreichend Kürbisse ernten zu können ☺



Rezeptidee

Rhabarber-Flammkuchen mit Ziegenkäse

Zutaten:

4 Stangen Rhabarber, 3 Frühlingszwiebeln, 1 Flammkuchenteig, 200g Schmand, 150g Ziegenrolle, Dattelsirup (alternativ Honig), Salz & Pfeffer, Öl zum anbraten

Zunächst den Ofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Dann den Rhabarber schälen und in ca. 3 cm lange Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Beides kurz in etwas Olivenöl anbraten.

Schmand nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ziegenrolle in feine Würfel schneiden.

Zuletzt den Flammkuchenteig auf einem Blech mit Backpapier ausrollen und mit Schmand bestreichen. Die Rhabarberstifte, Frühlingszwiebeln und Käsewürfel darauf verteilen. Das Ganze mit etwas Dattelsirup (oder Honig) beträufeln.

Den Flammkuchen für etwa 18-20 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun backen.

Guten Appetit ☺