

24. August 2023

Liebe Kundinnen und Kunden,

die heißen und trockenen Tage der letzten Woche konnten wir nutzen, um die Getreideernte für dieses Jahr abzuschließen. In der Gemüsebox erwarten euch diese Woche Petersilie, Tomaten, Kohlrabi, Paprika, Porree, Zucchini, Endiviansalat und Möhren. Die perfekten Zutaten für eine leckere Gemüsesuppe 😊



Rezeptideen

Gartengemüse-Eintopf

(für 4 Portionen)

1 L Gemüsebrühe, 1 Kohlrabi, 2 Zucchini, 250 g Möhren, 350 g Porree, 50 g Spitzpaprika, 300 g Kartoffeln, 35 g Mehl, 45 g Butter, Salz, Pfeffer, Petersilie, 120 g Suppennudeln

Die Suppennudeln in kochendem Salzwasser nach Anweisung garen und abtropfen lassen.

Kartoffeln und Gemüse in kleine Stücke schneiden und in einem großen Topf mit Butter ca. 5 Minuten andünsten.

Das Mehl hinzufügen und bei mittlerer Hitze noch eine weitere Minute anbraten, Die Mehlschwitze mit Gemüsebrühe ablöschen. Alles ca. 15 Minuten kochen lassen.

Nudeln hinzufügen, noch kurz mitkochen lassen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Endiviansalat mit Apfel

(für 2 Portionen)

1 Kopf Endiviansalat, 1 Apfel, 3 EL weißer Balsamico, 5 EL Olivenöl, 1 EL Kürbiskernöl, 1 TL mittelscharfer Senf, 1 halbe Zwiebel, 1 Prise Zucker, Salz & Pfeffer

Salz, Pfeffer, Zucker und Senf mit dem Essig in einer Salatschüssel verrühren. Das Olivenöl darunter schlagen und die klein gehackten Zwiebeln unterrühren. Das Dressing etwas ziehen lassen.

Anschließend den Endiviansalat in dünne Streifen schneiden und zum Dressing geben. Den Apfel vierteln, dann in Scheiben schneiden und ebenfalls hinzugeben. Vermengen und nicht lange bis zum Servieren stehen lassen. Zuletzt noch das Kürbiskernöl darüber träufeln.