



Liebe KundInnen,

Wir möchten Sie informieren, dass Feldsalat, Winterpostelein, Peperoni und Rosenkohl aus Eigenanbau stammen.

Diese Woche empfehlen wir:

Broccoli mit Orecchiette

Zutaten:

Ca.500-600 g Broccoli, 1 Peperoni, 4 – 5 in Salz eingelegte Sardellen, 2 – 3 Knoblauchzehen, Olivenöl, Muschelnudeln oder andere Nudel oder Spätzle, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Nudeln bissfest garkochen.

Broccoli in mundgerechte Stücke zerteilen und in wenig Wasser bissfest weich dünsten.

Inzwischen die Peperoni, die Sardellen und den Knoblauch klein hacken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und das kleingehackte kurz schmoren. Knoblauch nicht braun werden lassen!

Die Broccolistücke und die Nudeln noch heiß dazugeben, alles gut durchschwenken.

Mit Salz (vorsichtig wegen der gesalzenen Sardellen), Pfeffer und gegebenenfalls Olivenöl abschmecken

Tipp: Schmeckt auch ohne Sardellen, und die Peperoni können, wenn es unbedingt sein muss, auch weggelassen werden

Einen guten Appetit und eine schöne Woche wünscht das avantiandi - Team!