# avanti!andi

**Der wöchentliche Lieferservice der Biogärtnerei an der Isen**
Gemüse und Obst aus kontrolliert – biologischem Anbau

BIOGÄRTNEREI an der Isen

Andi Landshammer
Watzling 21
84405 Dorfen

Tel.: 08081 9561582
Mobil: 0170 3533554
www.gaertnereianderisen.de


Liebe KundInnen,

wir möchten Sie informieren, dass Feld – und Schnittsalat, Winterpostelein, Barbarakraut, Spinat, Rucola, Petersilie und Kerbel aus Eigenanbau stammen.

Diese Woche empfehlen wir:

## Kartoffelpfannkuchen aus dem Iran

**Zutaten:** für ca. 4 Personen

600 g mehlig kochende Kartoffeln, Salz, 2 Zwiebeln, 8 EL Öl, 4 Eier, weißer Pfeffer, je 1 Prise Kurkuma und Ingwerpulver

**Zubereitung:**

Die Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt 25 Minuten kochen. Abgießen und ausdämpfen. Durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken oder mit einem Stampfer pürieren.

Während die Kartoffeln kochen, Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. 4EL in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel unter häufigem Wenden darin braun braten. Über das fertige Püree geben. Nacheinander die Eier zufügen und unterrühren. Alles mit Pfeffer, Kurkuma, Ingwerpulver und Salz abschmecken

Restliches Öl in der Pfanne rauchheiß erhitzen und das Kartoffelpüree hineingeben. Mit einem Löffelrücken gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Das Püree zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Minuten braten. Es soll am Rand fest, in der Mitte noch feucht sein.

Deckel abnehmen und das Püree mit einem Messer vom Pfannenrand lösen. Noch 2 Minuten braten. Dabei die Pfanne rütteln, damit der Pfannkuchen nicht ansetzt.

Den Pfannkuchen auf einen entsprechend großen Teller gleiten lassen (wie bei der spanischen Tortilla). Umdrehen. Bei Mittelhitze noch ca. 4 Minuten braten. Mit frischen Salat serviert verspeisen.

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