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 Salate, Rettich weiß, frische Knoblauchstangerl, Weißkraut, Fenchel, Kräuter, Mangold, Zwiebelbund, Erdbeeren und Kohlrabi aus Eigenanbau stammen.

Diese Woche empfehlen wir:

Weißkohl-Spaghetti mit Pesto

Zutaten:

500g Weißkohl, 500g Dinkelspaghetti, 150-200ml Pesto (nach Geschmack), 50g Zedernüsse, 100ml Apfelsaft, 100ml Wasser, 2EL Sojasoße, Olivenöl, Pfeffer

Zubereitung:

Den Kohl vom Strunk befreien, halbieren und in dünne Streifen schneiden (ähnlich den Spaghetti).

Die Kohlstreifen in einer großen Pfanne mit Olivenöl unter ständigem Rühren anbraten. Mit Apfelsaft, Wasser und Sojasoße löschen und 10 Minuten bei geschlossenem Deckel garen.

In der Zwischenzeit die Nudeln kochen und die Zedernüsse in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten.

Den Kohl mit Pfeffer und Salz abschmecken, das Pesto unterrühren und alles unter die Nudeln heben.

Auf tiefen Tellern anrichten. Anschließend mit den Nüssen bestreuen und servieren.

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