



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:

Mangoldsuppe mit Speckwürfeln

Zutaten: für ca. 4 Personen

100g Zwiebeln, 100g Kartoffeln, 400g Mangold, 300ml Gemüsebrühe, 300ml Milch, 100g Sahne, 1 EL Olivenöl, 1-2 EL Zitronensaft oder 3-4 EL Weißwein, 200g Speck, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Chili, 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Die Zwiebeln würfeln, die Knoblauchzehe fein hacken und beides in Olivenöl anschwitzen.

Kartoffeln schälen, würfeln und mit den in Streifen geschnittenen Mangold zugeben und mitdünsten.

Alles mit Gemüsebrühe und Milch aufgießen und 15- 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Inzwischen den Speck würfeln und in einer Pfanne knusprig anbraten.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, einem Hauch Chili, Sahne und Zitronensaft oder Weißwein abschmecken. Die angebratenen Speckwürfel über die Suppe streuen und servieren.

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