



Liebe KundInnen,

wir möchten Sie informieren, dass Salate, Rettich weiß, frischer Knoblauch, Weißkraut, Fenchel, Kräuter, Paprika, Mangold, Zwiebelbund, Gemüsezwiebel, Bohnen, Gurken, Rote Rüben, Johannisbeeren, Himbeeren, Tomaten und Kohlrabi aus Eigenanbau stammen.

Diese Woche empfehlen wir:

Paprikagemüse mit Knoblauch

Zutaten:

Paprikaschoten, Olivenöl, Knoblauchzehen (pro Schote eine Zehe), Salz, Pfeffer, Balsamico-Essig, Petersilie, Zitronensaft

Zubereitung:

Paprika in Stücke brechen und waschen. In einer Bratreine Olivenöl erhitzen und den Paprika kurz anbraten.

In Scheiben geschnittenen Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Salzen, pfeffern und mit Balsamico-Essig abschmecken.

Im heißen Rohr etwa 20 Minuten backen. Immer wieder durchschaufeln.

Auf einer Platte anrichten und mit dem Bratsud übergießen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln.

Kann als Vorspeise mit geröstetem Brot oder als Beilage serviert werden

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