



Liebe KundInnen,

Von uns selber sind zurzeit: Kopfsalate, Fenchel, Kohlrabi, Kräuter, Mangold, Weißkraut, Sellerie, Bohnen, Tomaten, Paprika, Gurken, Lauch, Auberginen, Rote Rüben, Zwiebelbund, Gemüsezwiebel, Zucchini und Rettich

Diese Woche empfehlen wir

Marinierter Lauch

Zutaten:

400- 600g Lauch, Saft von einer Zitrone, 2 Lorbeerblätter, 1 TL Pfeffer, 1 TL Piment, 500 ml Wasser, 1 TL Salz, 1 Prise Zucker, 3 EL Kapern, 3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Lauch putzen, gründlich waschen und schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.

Wasser, Zitronensaft, Lorbeer, Salz, Pfeffer und Zucker aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen.

Den Lauch dazugeben und auf mittleren Hitze 5 Min. knackig garen, dann herausnehmen und abgetropft auf Teller verteilen.

5 EL von der Kochmarinade mit Olivenöl und Kapern vermischen, über den Lauch verteilen und lauwarm servieren. Dazu schmecken z.B. Kartoffeln.

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