



Andi Landshammer
Watzling 21
84405 Dorfen

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

Liebe KundInnen,

wir möchten Sie informieren, dass Salate aller Art, Fenchel, rote Rüben, Mangold, Kohlrabi, Stauden – und Knollensellerie, Rettiche, Zwiebelbund, Gurken, Zuckermais, Auberginen, Paprika, Bohnen, Tomaten, Physalis, Kürbisse und Kräuter aus Eigenanbau stammen.

Diese Woche empfehlen wir:

Bohnengulasch

Zutaten: für ca. 4 Portionen

Ca. 400 -500g Stangenbohnen, 1 mittelgroße Zucchini, 2 bunte Paprikaschoten, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 2 EL Paprikapulver mild, ½ EL Paprikapulver scharf, 2 EL Tomatenmark, 2 EL Balsamico, Salz, Pfeffer und Kümmel, 4 EL Olivenöl, 1 Liter Gemüsebrühe, 125 ml Sauerrahm, 1EL Mehl

Zubereitung:

Die Bohnen hinten und vorne ein wenig einschneiden und den Faden herausziehen. Anschließend in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch klein hacken. Die Paprika in Stücke schneiden und die Zucchini würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin goldbraun anrösten, mit Essig und Brühe aufgießen. Knoblauch, Paprikapulver, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Kümmel dazugeben und 1x aufkochen lassen.

Die Bohnenstücke hineingeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen, dann die Paprika- und Zucchinistücke hinzufügen und noch weitere 10 Minuten fertigkochen lassen.

Sauerrahm mit dem Mehl und etwas Wasser glatt verrühren und mit dem Schneebesen in das Gulasch einrühren, kurz aufkochen und evtl. noch etwas nachwürzen .

Dazu schmecken Semmelknödel oder ein kräftiges Schwarzbrot!

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