



Andi Landshammer
Watzling 21
84405 Dorfen

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

Liebe KundInnen,

wir möchten Sie informieren, dass Salate, Kräuter, Gurken, Auberginen, Tomaten, Zucchini, Kohlrabi, Fenchel, Weißkraut, Mangold, Physalis, Rote Rüben, Gemüsezwiebel, Sellerie, Zwiebelbund, Radi, Kürbisse, Bohnen, Himbeeren und Paprika aus Eigenanbau stammen.

Mangoldsuppe mit Tomaten und Basilikum

Zutaten:

1 Zwiebel, 50 g Butter oder Olivenöl, 1 kg Mangold, 300 g Tomaten, Salz und Pfeffer, 1l gute Gemüsebrühe, 1-2 EL gehacktes frisches Basilikum, 100g Crème fraîche

Zubereitung:

Zwiebel fein hacken und in Butter oder Öl glasig dünsten.

Die in Streifen geschnittenen Mangoldblätter (Stängel erst beim nächsten Gericht verwenden!) zugeben und so lange dünsten, bis sie zusammengefallen sind.

Tomaten überbrühen, häuten, würfeln und zur Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken und mit der Brühe aufgießen. Noch etwa 5 bis 10 Minuten leicht köcheln lassen. Basilikum einrühren.

In die gefüllten Suppenteller einen Löffel Crème fraîche (Sauerrahm geht auch) klacksen.

Lauwarme Mangoldstängel

Zutaten:

1 kg Mangold, Olivenöl, Weinessig, Zitronensaft, Salz, ½ Knoblauchzehe, Petersilie, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Vom Mangold nur die Stiele verwenden und diese in fingerlange 1 cm breite Streifen schneiden.

In wenig Wasser (nur knapp bedeckt) bissfest weichkochen und mit dem noch heißen Kochwasser zusammen mit Olivenöl, Essig ein paar Spritzer Zitronensaft, Salz und zerquetschtem Knoblauch als Salat anmachen. Eine Stunde ziehen lassen.

Mit ganz fein gehackter Petersilie und mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle bestreuen.

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