



Liebe KundInnen,

Wir möchten Sie informieren, dass Salate, Broccoli, Blumenkohl, Kräuter, Kohlrabi, Fenchel, Rosenkohl, Mangold, Physalis, Rote Rüben, Sellerie, Kürbisse, Himbeeren und grüner Paprika aus Eigenanbau stammen.

Diese Woche empfehlen wir:

Broccoli-Kartoffel-Auflauf

Zutaten: für 3 Personen

500g Kartoffeln, 500 g Broccoli, 100 g Käse, 100 ml Milch, 2 Eier, Salz, Muskat, frisch gerieben, Cayennepfeffer, ½ TL Öl, 200 g Tomaten

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Broccoli putzen und in kleine Röschen teilen.

Die Kartoffelscheiben in reichlich kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten vorgaren, Broccoli hinzufügen und 3 Minuten mitgaren. Das Gemüse gut abtropfen lassen.

Den Käse mit der Rinde (wenn verwertbar) fein würfeln. Milch und Eier verquirlen und mit Salz, Muskat und Cayennepfeffer kräftig würzen.

Eine Auflaufform einfetten. Kartoffeln und Broccoli salzen und pfeffern. Mit Tomatenstücken und Käsewürfeln vermischen und die Auflaufform damit füllen.

Den Auflauf im Backrohr 25 Minuten überbacken, bis die Masse fest ist.

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