

# avanti!andi

Der wöchentliche Lieferservice der Biogärtnerei an der Isen  
Gemüse und Obst aus kontrolliert – biologischem Anbau

**BIOGÄRTNEREI**  
*an der Isen*



Andi Landshammer  
Watzling 21  
84405 Dorfen

Tel.: 08081 9561582  
Mobil: 0170 3533554  
[www.gaertnereianderisen.de](http://www.gaertnereianderisen.de)

---

Liebe KundInnen,

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

Diese Woche empfehlen wir:

## Curry-Blumenkohl mit Reis

---

### **Zutaten:**

80-100g Reis (oder Gerste), 0,5 l Gemüsebrühe, 1 Blumenkohlkopf, Butter, 1 EL Curry, Salz, ¼ l Schlagsahne, gehackte Petersilie oder Koriander

### **Zubereitung:**

Reis oder Gerste waschen und in der Gemüsebrühe weichkochen. Blumenkohl in Röschen brechen und in der Suppe bissfest kochen (etwa 10 Minuten).

---

Inzwischen die Butter in der Pfanne erhitzen, den Curry schnell einrühren und mit der Sahne aufgießen. Dann ein wenig einkochen lassen und die Brühe einrühren. Vorsicht mit der Brühe! Das Gericht sollte nicht zu suppig sein, sondern schön gelb und sämig die Kohlröschen umschließen.

---

Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie, oder besser mit frischem gehackten Koriandergrün, bestreuen.

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