



Liebe KundInnen,

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

Diese Woche empfehlen wir:

Grünkohlbratlinge

Zutaten:

150 g Quinoa, 500 g Grünkohl, 1 Zwiebel, 2 Eier, 2 EL Mehl, 2 EL Haferflocken, Salz, Pfeffer, Butterschmalz

Zubereitung:

Quinoa nach Belieben waschen, um Bitterstoffe (Saponine) zu entfernen. Die Körner in die 2 1/2-fache Menge kochendes Wasser geben und bei kleiner Temperatur etwa 15 Minuten köcheln lassen. Das Wasser sollte vollständig verdampft sein, ansonsten abgießen. Die gegarten Quinoakörner abkühlen lassen.

Grünkohl putzen, gründlich waschen, die Blätter von den Stielen streifen und nach Belieben kurz in Salzwasser blanchieren, um Bitterstoffe zu entfernen.

Die Blätter fein hacken. Die fein geschnittene Zwiebel in Butterschmalz andünsten; Grünkohl dazu geben und für etwa 10 Minuten dünsten. Abkühlen lassen.

Grünkohl und Quinoa miteinander mischen. Eier, Mehl und Haferflocken hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten zu einem halbfesten Teig vermengen.

Aus dem Teig Bratlinge formen und in Butterschmalz auf beiden Seiten für ein paar Minuten anbraten. Zu den Bratlingen schmeckt frischer Salat und / oder Kartoffelpüree.

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