

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

Liebe KundInnen,

wir möchten Sie informieren, dass Salate, Rettich weiß, Paprika, Weißkraut, Fenchel, Kräuter, Paprika, Mangold, Zwiebelbund, Gemüsezwiebel, Bohnen, Gurken, Rote Rüben, Johannisbeeren, Himbeeren, Tomaten und Kohlrabi aus Eigenanbau stammen.

Diese Woche empfehlen wir:

Paprika mit Eierfülle

Zutaten:

Ca. 4-5 Paprikaschoten, 6 Eier, 1 Zwiebel, 1 Dose Tunfisch (200 g), 2 EL Mayonnaise, Salz und Pfeffer, Öl, Essig, Schnittlauch

Zubereitung:

Zuerst die Eier ca. 10 Minuten hart kochen.

Die grünen Paprika waschen, halbieren und das Kerngehäuse mit Stängel entfernen. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Paprikahälften rundum kurz anbraten und auskühlen lassen.

Die gekochten Eier und die Zwiebel fein hacken. Das Tunfischfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, salzen, pfeffern und mit Mayonnaise abrühren.

Nochmals pikant abschmecken und in die Paprikahälften füllen. Mit Schnittlauch bestreuen.

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