

Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

Postelein-Gemüse

(ca. 10 Probierportionen à 40 g)



| Menge | Zutat | Arbeitsschritt |
|--------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 600 g | Postelein | <ul style="list-style-type: none"> ○ in einem Sieb gründlich waschen ○ in ca. 2 cm Streifen schneiden |
| 2 1 | Zwiebeln, mittelgroß Knoblauchzehe | <ul style="list-style-type: none"> ○ schälen ○ Zwiebel fein würfeln und Knoblauch fein hacken |
| 2 EL | Rapsöl | <ul style="list-style-type: none"> ○ in einer Pfanne erhitzen ○ Zwiebel und Knoblauch glasig anschwitzen ○ Postelein dazu geben |
| 2 EL | Gemüsebrühe | <ul style="list-style-type: none"> ○ in die Pfanne geben und ca. 3 Minuten dünsten, bis der Postelein in sich zusammenfällt ○ überschüssige Flüssigkeit abgießen |
| 2 EL | Crème fraîche | <ul style="list-style-type: none"> ○ zum Postelein geben und unterheben |
| Prise | Jodsalz | <ul style="list-style-type: none"> ○ Gemüse abschmecken |
| Prise | Pfeffer | |

Nachhaltige Rezept-Variationen:

- **Statt Postelein:** Je nach Saison Spinat oder Bärlauch verwenden.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

