

MAI 2023 KW 21

HOFPOST

HOFGUT
RENGOLDSHAUSEN

Liebe Kundinnen und Kunden!

Wer steckt hinter der Falafel Manufaktur am Bodensee?

Man nehme das Aufwachsen in Israel und eine Großmutter, die den leckersten Falafel Israels in ihrem kleinen Cafe macht.

Man füge die Liebe zum Bodensee und seiner Vielfalt an Demeter Höfen mit ihren frischen und hoch qualitativen Kräutern und Gemüsen hinzu. Noch eine Prise Begeisterung für gesundes Essen und für einen nachhaltigen Umgang mit unserer Erde und heraus kommen leckere handgemachte Falafel und Pesto von der Falafel Manufaktur am Bodensee.

Wir betreiben unsere Falafel Manufaktur seit drei Jahren in dem malerischen Dorf Lippertsreuthe bei Überlingen. Die frischen Zutaten für unsere Falafel beziehen wir vom Hofgut Rengoldshausen und vom Demeter Hof Ibele. Die Falafel und unser scharfes Pesto sind mit besten Zutaten und viel Sorgfalt handgemacht und von Hand abgefüllt.

Wir finden, das schmeckt man.



Ein Beitrag von Anette Wilkening, Bildungsreferentin Überlinger Weltacker 2000m²

Eigene Produkte

Dill, Schnittlauch, Rucola, Petersilie glatt, Chicorée, Alle Freilandsalate, Mini- und Schlangengurken, Kohlrabi, Lauch, Spinat, Stielmus, Mairübchen, Rettich weiß, Linsen, Kartoffeln, Sellerie, Pastinaken, Rote Bete, Vorzugsmilch, Eier vom Zweinutzungshuhn, Fleisch, Wurst, Dinkelnudeln, Mehle.



PRODUKT DER WOCHE

Falafel handgemacht 12 St. & Koriander Pesto

Kichererbsen*, Zwiebeln*, Koriander frisch*, Petersilie frisch*, Kichererbsenmehl*, Sonnenblumenöl*, Salz*, Kreuzkümmel*, Knoblauch*, SESAM*, Koriandersamen*, Schwarzkümmel*, Chili*, Petersilie getrocknet*, Backpulver*

enthält folgende allergene Zutaten: SESAM

*Zutaten aus ökol. Landbau

Herstellung:

Handwerklich hergestellt Yarak Falafel & Hummus, Falafel Manufaktur Bodensee



Aktionspaket Eier und Mehl

Unsere Hühner sind gerade sehr fleissig. Daher möchten wir sie bitten viel zu Backen, Pfannkuchen zu essen und Spätzle zuzubereiten.

Man sollte einfach die Lebensmittel so feiern wie sie kommen!

Dafür liefern wir zum Supervorzugspreis von 17 €, 20 Eier und 2,5 kg Dinkelmehl, statt sonst einzeln für 25 €.

Wenn sie möchten geben sie bitte ihren mehltyp an.



Salatdressing für Blattsalate

Zubereitung:

Mit Beginn der Freilandsaison für Salate hier ein Paar Möglichkeiten diese Lecker zu umhüllen:

Himbeerdressing

4 EL Nussöl, 2 EL Himbeeressig, 1 TL Dijon-senf, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer

Alle Zutaten in ein verschließbares Glas geben und Kräftig schütteln bis sich eine homo-

gene Konsistenz einstellt. Vor dem Servieren mit dem Salat vermengen.

Joghurdressing

3 EL Naturjoghurt, 3 EL Rapsöl, 3 EL Essig, Salz, Eventuell etwas Zucker, 1 TL Senf, 1 kleine gewürfelte Zwiebel

Auch hier alle Zutaten gut verrühren oder in einem verschließbaren Glas gut durchschütteln.

Kräuterdressing

150 ml Schmand, 1 Tl Zitronensaft, etwas Zucker, 3 EL Essig, 3 EL öl, 2 EL fein gehackte Kräuter (Z.B. Schnittlauch, Petersilie, Dill, Basilikum), 1 Tl Senf, Salz, Pfeffer, eventuell etwas gepresster Knoblauch

Auch hier alle Zutaten gut verrühren oder in einem verschließbaren Glas gut durchschütteln.

Guten Appetit!

Wir wünschen Ihnen ein gute Woche!
Ihr Team der Grünen Kiste!