

Liebe Kundinnen, Liebe Kunden

nach einem Update können Sie jetzt ur noch
mit Ihrer e-mail-Adresse in den Online-Shop!

Als Passwort geht weiterhin die Postleitzahl (wenn nicht
dann lassen Sie sich ein neues geben)!

Falls wir noch keine e-mail-Adresse von Ihnen haben,
teilen Sie sie uns bitte mit, wir tragen sie dann ein.

Der Postelein stammt aus den Wäldern des westlichen Nordamerika,
er wird vorwiegend als Salat, wie Feldsalat zubereitet, kann aber
auch gekocht werden. Sein Vitamin C-Gehalt ist hoch, er enthält
viele Mineralstoffe und durch verschiedene Fruchtsäuren hat er
eine anregende und erfrischende Wirkung.

Mit frischen Grüßen
Ulrike Hatzel

Postelein-Salat

200g Postelein - waschen, abtropfen lassen - die Stiele werden
mitgegessen - evtl. etwas klein schneiden!

1 EL Kürbiskernöl

2 EL Sonnenblumenöl

1 EL Zitronensaft

1 TL Mittelscharfer Senf

½ Zwiebel/Schalote fein gehackt

1-2 EL gerösteten Sesam

} gut vermischt über den Salat geben
und unterheben,

- darüber streuen

Guten Appetit