

3. Advent 2021

In der Weihnachtswoche kommt die frische Kiste

1 Tag früher  $\leftarrow$  die Freitagskisten am Do 23.12. \*  
die Donnerstagskisten am Mi 22.12. \*

Liebe Kundinnen und Kunden, \* \*

violette Möhren stammen aus dem Vorderen Orient, wo sie schon seit langem als schmackhaftes Gemüse geschätzt werden. Auch in Europa wurden die Karotten erst im 17. Jhdt. orange gezüchtet. Die jetzt in Deutschland angebaute Variante ist eine Kreuzung zwischen einer violetten (Ur-)möhre und einer orangen Sorte. Sie ist süßer und aromatischer, sollte am besten roh gegessen werden oder nur kurz gekocht oder gegart werden. \* \* \* \*

Ein Vorteil der Abokiste ist, daß ich vorher sehe wovon ich wieviel brauche und bestellen muß, daher kann ich relativ genau bestellen, d.h. Ihr Vorteil ist es, daß so gut wie nichts bei uns gelagert wird, es so frisch wie es von der Gärtnerei oder vom Großhandel kommt auch zu Ihnen kommt. Da ich aber nur Kistenweise bestellen kann ist einiges auch mal knapp. Also sehen Sie es bitte als ein Preis der Frische an, wenn das ein oder andere Produkt mal knapp ist!

Mit freundlichen Grüßen  
Heike Kathröl

### Violetter Karottensalat

3-4 violette Möhren - waschen, fein raspeln,

1 Apfel - entkernen, grob raspeln,

2 EL Zitronensaft - über die Äpfel geben,

2-3 EL Sonnenblumenöl - zu den Äpfeln geben, mit den Karotten vermischen;

evtl. 2 EL Joghurt oder Rahm dazu geben;

mit Pfeffer, nach Bedarf auch Salz abschmecken;

50g Mandeln/Nüsse, gehackt darunter mischen;

Variante: 1-2 EL Meerrettich mit dem Öl vermengen und darunter mischen;  
oder etwas geraspeltes Sellerie dazu geben;

Guten Appetit