

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

die Karotten, im Süddeutschen auch Gelbe Rüben genannt sind eines der beliebtesten Gemüse in Deutschland, wie auch weltweit.

In Deutschland werden auf ca. 10% der Gemüsefläche Karotten angebaut und trotzdem wird noch viel importiert. In fast jedem Land der Welt werden Karotten angebaut, in asiatischen Ländern sind die gelben, roten und violetten Sorten weit verbreitet. Sie sind auch eines der ältesten bekannten Gemüse, in schweizer Pfahlbauten fand man Karottensamen von ~2000 v. Chr., auch die Wildformen haben in Europa und Asien ein riesiges Verbreitungsgebiet und wachsen bei uns oft auf Brachflächen und Wegrändern.

Karotten stärken die Sehkraft und reinigen das Blut, sie stärken die Widerstandskraft und fördern und regulieren die Verdauung - ein sehr gesundes und vielseitig verwendbares Gemüse!

Bitte reklamieren Sie, wenn Gemüse oder Obst nicht gut bei Ihnen ankommt! Das ist für uns eine wichtige Information und wir schreiben es Ihnen gut!

Mit freundlichen Grüßen

Heike Hartwig

Omelette mit Lauch

- 3 dünne Stangen Lauch - putzen, waschen, in feine Ringe schneiden
- 1 EL Butter - in großer Pfanne zerlassen, Lauch bei niedriger Hitze anschwitzen, bis er weicht;
- 6-8 Eier - verquirlen, mit Salz und Pfeffer, Thymian und Oregano würzen;
Eimasse über den Lauch geben, bei niedriger Hitze stocken lassen;
- 50g geriebenen Gruyère (oder Bergkäse) - auf das Omelette streuen,
- 1 EL Crème fraîche (oder saure Sahne) - über den Käse streuen
- etwas Rosmarin - fein zerrieben darüber geben und Omelette zusammenklappen und sofort servieren.

Guten Appetit