

Liebe Kundinnen und Kunden,

dies Jahr war ein **super Gartenjahr**, aber zusätzlich noch die Wärme im Oktober hat bei unseren Gemüselandwirten die **Kohlköpfe** nochmal so richtig wachsen lassen - so gibt es viele Übergrößen, die fast schon unverkäuflich sind, wenn wir sie nicht **teilen**, daher tun wir dies momentan **mehr als üblich!** Wenn Sie den angeschnittenen Kohl in ein feuchtes Küchentuch schlagen, hält er sich gut einige Tage im Gemüsefach des Kühlschranks.

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

Mit frischen Größen
Hilke Hatheil

Postelein - Salat

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

1EL Kürbiskernöl

2EL Sonnenblumenkernöl

1EL Zitronensaft

1TL Mittelscharfer Senf

½ gelbe oder rote Zwiebel - fein geschnitten

1-2EL gerösteter Sesam o. ä.

} gut vermischt über den Salat
geben und unterheben

Guten Appetit