

Nächste Woche ist Donnerstag Fronleichnam!

Daher liefern wir **2 Tage** früher aus, Bestellungen bitte bis Montag

Donnerstagskisten kommen Dienstag, Freitagskisten kommen Mittwoch!

Liebe Kundinnen und Kunden,

momentan gibt es bei den regionalen Gärtnereien ab und zu eine Salatlücke, die wir mit Salaten aus Bayern vom Großhandel ausgleichen. Leider müssen wir diese teurer verkaufen, aber immerhin sind sie meist auch deutlich größer.

Rucola, auch Rauke genannt, ist im südlichen Europa, in Vorderasien bis Indien beheimatet und war schon im alten Rom als Gemüsepflanze bekannt. Rucola wird wegen des scharfen Geschmacks der Blätter, aber auch wegen des hohen Ölgehalts der Samen angebaut. Er hat eine belebende Wirkung auf den ganzen Organismus. Die jungen Blätter werden roh in Mischsalaten verwendet oder z. B. in Tomatensoße für Nudelgerichte gekocht. Die Samen werden wie Senfkörner verwendet.

Mit lieben Grüßen
Nirke Katriel

Kartoffel-Rucolasalat

800g festkochende Kartoffeln - in der Schale fast garkochen, pellen, in dünne Streifen schneiden;

1-2 Zwiebeln - fein würfeln,

~80g Rucola - waschen, etwa $\frac{2}{3}$ grob hacken

150ml Gemüsebrühe - mit Zwiebeln und der Hälfte der gehackten Rucolablätter aufkochen;

2TL mittelscharfes Senf

2 EL Oliven- oder Nussöl

Sale + Pfeffer

} in die Gemüsebrühe einrühren und dann die Gemüsebrühe über die Kartoffelscheiben geben, Kartoffeln in der Brühe abkühlen lassen, ab und zu vorsichtig umrühren;

300g Salatgurke - waschen, in dünne Scheiben schneiden } unter die abgekühlten Kartoffeln

3 Tomaten - waschen, aufschneiden

legen, Rest der Rucolablätter dazwischen und würzig abschmecken!

guten Appetit!