

Frische Kiste Sommerpause

Hoffest: So., 24. 9. ab 14 Uhr

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

unser Bio-Großhandel veranstaltete eine Hausmesse, auf der wir viele leckere Produkte probieren konnten, unter anderem auch besondere Käsesorten. Dadurch inspiriert erweitern wir unser Käseangebot: Als erstes nehmen wir einen würzigen, schweizer Bergkäse ins Programm. Er ist ein Hen- und Rohmilchkäse, von der Käseri Stofel aus Unterwasser im Toggenburger Land (St. Gallen).

Die Gemüsekistenplanung fällt momentan nicht leicht, da die Sommergemüse nach aufsil warten lassen, bzw. nach hochpreisig sind, so müssen wir noch auf das Lagergemüse zurückgreifen!

fruchtiger Blankrautsalat

Mit freundlichen Grüßen

Milke Hattweil

- 500g Blankraut - fein hobeln
- 1 gr. Zwiebel, rot - fein würfeln
- 2 Saftorangen - schälen, evtl. filtieren und klein schneiden, Saft zum Dressing geben
- 2 Äpfel - würfeln
- 1 Banane - schälen, halbieren, schneiden

- 1 Saftorange } entsaften
- 1 Zitrone

- 1 EL Honig
- 2 EL Öl (Walnuss oder Kürbiskern)
- 2 EL Sonnenbl. Öl
- Salz, Pfeffer, Kräuter nach Belieben

Walnüsse + Sesam - anrösten, darüber streuen

gut vermengen, mit Obst vermengen, dann nach und nach die Blankraut/Zwiebelmischung unterheben - 2-3 h kühl stellen

Guten Appetit