

Sommerpause der frischen Kiste
7. Aug. - 1. Sept.

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

die Wassermelonen stammen aus dem tropischen Afrika und sind daher sehr wärmeliebend im Anbau. Sie können über 20kg schwere Früchte haben, bei uns sind aber mehr die kleinen mit ca 2kg sehr beliebt. Die Samen sind essbar! In vielen Ländern werden sie geröstet und gesalzen verzehrt oder gemahlen z. Bsp Brotmehl weitergewischt. In Asien gibt es Sorten, die extra wegen der ölhaltigen Kerne angebaut werden.

Der Gehalt an Mineralstoffen ist gering, sie unterstützen aber mit ihren Vitaminen (A, B₁, B₂, C) unser Immunsystem, wirken außerdem nierenreinigend, harntreibend und entzündungshemmend!

Mit frischen Gurken

Milde Mettwurst

erfrischender Wassermelonenalat mit

Huuse

ca 1kg Fradtfleisch - grob würfeln

~ 200g Feta - zerkrümeln

50g Pinienkerne (Sonnentrockenkerne tun es auch) - ohne Öl anrösten

Dressing würfen, mit Melone, Feta und Pinienkernen vermischen

3 EL Olivenöl
Saft von 1/2 Zitrone
Saft ~ 1/2 Softrange
1 TL Honig
etwas Essig / Salz / Pfeffer

2-3 Stiele Huuse - Blätter zerzupfen - unterheben

Guten Appetit