

Liebe Kundinnen, Liebe Kunden,

Zitrusfrüchte reifen nicht nach, äußerlich ist ihnen ihre Reife nicht anzusehen, auch grüne Früchte können vollreif sein. Konventionell angebaute Früchte werden mit Ethylen begast für eine gleichmäßige Ausfärbung. Die Lagertemperatur sollte bei 5-8°C liegen bei rel. hoher Luftfeuchtigkeit, die Früchte selbst dürfen aber nicht naß werden, ansonsten schimmeln gerade Bio-Früchte schnell, konventionelle Früchte werden vor und nach der Ernte mit Wachs und Pestiziden behandelt!

Zuckerhut ist verwandt mit Chicorée und Radiccio und enthält wie diese auch die gesunden Bitterstoffe, wer diese nicht so mag legt die Blätter einige Minuten ins lauwarme Wasser und mildert den Geschmack mit Joghurt, Obst und Honig im Salat!

Zuckerhut mit Obst + Walnüssen

Mit frischen Größen

Herke Hattweil

1 Kl. Zuckerhut - Blätter waschen, abtropfen
in Streifen schneiden

1 Orange / Clementine / Birne / Apfel je nach Geschmack - in kleine Stücke schneiden

Senf mittelscharf
Apfelessig
Sonnenblumenöl
Honig
Sale / Pfeffer
Joghurt / Sahne

Dressing
herstellen, Salat mit Obst vermischen
und mit dem Dressing mischen

3-4 Walnüsse - Knabben, anrösten und über den Salat geben

Guten
Appetit