

In der Woche vor Ostern liefern wir

einen Tag früher aus: die Freitagskisten kommen Donnerstag } zur
die Donnerstagskisten schon Mittwoch } gewohnten
Zeit!

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

das Blaukraut oder auch Rotkohl genannt, gehört zu vielen Festessen dazu, aber es ist so vielseitig verwendbar, dass es schade ist, es nicht öfter zu zubereiten.

Die Kopfkohlarten werden schon seit Jahrtausenden kultiviert und stammen wahrscheinlich aus Kleinasien. Früher waren sie als Vit. C und Mineralienlieferant für große Bevölkerungsteile überlebenswichtig, noch vor 100 Jahren wurde auf über 40% der Gemüsefläche in Dtl. Kopfkohl - Weißkr., Blaukr. oder Wirsing - angebaut. Das Blaukraut enthält sogar noch mehr Vitamine und Mineralien als Weißkraut, dazu kommen noch die supergesunden Pflanzenfarbstoffe.

Mit frischen Früchten

Katja Kathrin

Blaukraut-Äpfel Salat

400g Blaukraut - Strunk rausschneiden
fein hobeln

1 gr. Apfel - fein würfeln

1 rote Zwiebel } fein hacken
5 Datteln

3 EL Walnussöl

1 EL Balsamico essig

½ TL mittelscharfen Senf

½ TL Honig

salt, Pfeffer

Walnusskerne anrösten und darüberstreuen

} vermischen und
mit Kraut + Äpfel
gut vermengen

Variation: + Orange oder
Clementine
+ Feta und
Petersilie

Guten
Appetit