

Nächste Woche kommt die frische Kiste

wegen Karfreitag 1 Tag früher! Zur gewohnten Zeit!

Um- und Neubestellungen nur bis Dienstag
möglich!

Liebe Kundinnen und Kunden,

momentan gibt es schon wieder regionale Rucola. Er ist im südlichen Europa, Vorderasien bis Indien beheimatet und war schon im antiken Rom als Gemüsepflanze bekannt. Rucola wird wegen des würzigen Geschmacks der Blätter, aber auch wegen des hohen Ölgehalts der Samen angebaut. Er hat eine belebende Wirkung auf den ganzen Organismus. Die Blätter werden roh in Mischsalate oder aufs Brot gegeben, können aber auch in der Tomatensuppe für Nudelgerichte kurz mitgekocht werden. Die Samen werden wie Senfkörner als Gewürz verwendet.

Mit freundlichen Grüßen

Ulrike Kattal

Kartoffel-Rucolasalat

- 800g festk. Kartoffeln - mit Schale gar kochen, schälen, in dünne Scheiben schneiden,
- 1-2 Zwiebeln - fein würfeln
- ~80g Rucola - waschen, $\frac{2}{3}$ grob hacken
- 150ml Gemüsebrühe - mit Zwiebeln und der Hälfte der gehackten Rucolablätter aufkochen,
- 2 TL Dijon-Senf } in die Gemüsebrühe einrühren, dann über die noch warmen
- 2 EL Olivenöl } Kartoffeln gießen, abkühlen lassen, ab und zu vorsichtig
- Salz + Pfeffer } umrühren,
- 2-3 Gewürzstangen - halbiert in Scheiben schneiden, unterheben
- Rest der Rucolablätter auch unterheben und abschmecken,

Guten Appetit