

29. Juni 2023

Liebe Kundinnen und Kunden,

diese Woche erwarten euch in der Gemüsebox Mangold, Möhren, Gurken, Salat, Kohlrabi, Blumenkohl, Rote, Gelbe und Geringelte Beete und Knoblauch.

Dazu gibt es eine kleine Kostprobe der ersten Tomaten, die jetzt stetig mehr werden.



In Barwedel haben wir uns die letzte Woche sehr über den Regen gefreut. So konnten die Begegnungen einige Tage stillstehen und die Zeit sinnvoll für andere Arbeiten genutzt werden.



Wer noch mehr Bilder von Garten und Hof sehen möchte, kann uns auch bei Instagram folgen:



@RELA_ISETAL_GMBH

Rezeptidee

Rote Beete Salat auf griechische Art (Tipp von Gemüsefreundin Kathrin 😊)

800g Rote Beete (oder auch Gelbe bzw. Geringelte Beete), 4 EL Olivenöl, 2 EL Weißweinessig, 1 Zehe Knoblauch, ½ Bund Petersilie, Salz und Pfeffer

Zunächst die Rote Beete waschen, in einen Topf geben und mit so viel kaltem Wasser auffüllen, bis das Gemüse bedeckt ist. Aufkochen lassen, den Herd auf kleine Flamme herunterschalten und die Rote Beete ca. 45 Minuten garen.

Mit einer Gabel in die Knollen stechen, um zu prüfen, ob sie weich sind. Anschließend abgießen, abtropfen lassen und schälen.

Die Rote Beete in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Das Olivenöl mit dem Essig glattrühren. Den Knoblauch schälen, pressen und unterrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Anschließend das Dressing über die Rote Beete geben und sorgfältig unterheben. Den Salat abdecken und 1 Stunde bei Zimmertemperatur durchziehen lassen. Nochmals abschmecken, die Petersilie fein hacken und unterheben.

Dazu schmeckt frisches Weißbrot 😊