

19. Oktober 2023

Liebe Kundinnen und Kunden,

die Tage werden kürzer und kühler und die Beete werden leerer. Diese Woche erwarten euch in der Gemüse- kiste Kürbis, Salat, Tomaten, Paprika, Porree, Bete, Zwiebeln, Spinat und Kohlrabi.

Passend zur Jahreszeit eignet sich der Kürbis diese Woche sowohl zum Essen als auch zum Verzieren ☺



Rezeptideen

Porree-Apfel-Salat

1 Stange Porree, 1 Apfel, 2 EL Orangensaft, 1 EL Limettensaft, EL Sesamöl, Salz, Pfeffer, 25 g Walnusskerne, 1 EL saure Sahne, 2 Stängel Petersilie

Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Apfel waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in feine Spalten schneiden und mit dem Lauch mischen.

Den Orangen- und Limettensaft mit Sesamöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dressing mit dem Lauch-Apfel-Salat vermengen. Salat in einer Schüssel anrichten, Walnusskerne drüberstreuen und einen Klecks saure Sahne darauf geben. Mit Petersilie garniert servieren.

Bete-Kohlrabi-Carpaccio

2 Bete, 1 Kohlrabi, ½ Bund Petersilie, Parmesan, 2 EL geröstete Sonnenblumenkerne, 2 EL Walnussöl
2 EL Apfel-Essig, Salz & Pfeffer, 1 TL Honig, 1 TL Senf

Beten und Kohlrabi schälen, in hauchdünne Scheiben hobeln und abwechselnd auf einer Platte anrichten.

Apfel-Essig, Walnussöl, Salz & Pfeffer, Honig und Senf mixen, abschmecken und über das Carpaccio geben.

Gehackte Petersilie drüberstreuen und Parmesan hobeln. Alles mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.