



Andi Landshammer
Watzling 21
84405 Dorfen

Tel.: 08081 9561582
Mobil: 0170 3533554
www.gaertnereianderisen.de

Liebe KundInnen,

wir möchten Sie informieren, dass Grün / Schwarzkohl, Kürbisse, Rosenkohl, Sellerie und Kohlrabi aus Eigenanbau stammen.

Diese Woche empfehlen wir:

Rote Rüben Salat mit Orangen

Zutaten:

2 mittelgroße Rote Rüben, 2 Orangen, Sonnenblumenöl, Rotweinessig, Salz und Pfeffer (am besten weißer aus der Mühle), 1 kleine Zwiebel

Zubereitung:

Rote Rüben grob raspeln. Eine Orange halbieren und eine Hälfte davon auspressen. Die Roten Rüben mit Orangensaft, Öl, Rotweinessig, Salz und Pfeffer anmachen.

Die restlichen 1 ½ Orangen schälen und so viel weiße Häutchen wegzupfen wie möglich. Die Orangen mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben oder Halbmonde schneiden und mit hauchdünnen Zwiebelringen mischen.

Die Orangen neben den Roten Rüben anrichten und mit Pfeffer übermahlen.

Gut passt auf diesen Rohkostteller noch ein wenig Feldsalat oder Winterposteleien, der, leicht gesalzen, nur mit wenig Öl und Essig beträufelt wird.

Übrigens:

Die von den weggezupften weißen, etwas bitteren Häutchen nicht entsorgen, sondern schnell essen. Angeblich stecken in ihnen jede Menge Bioflavonoide, die unsere Zellen vor den Sauerstoff-Radikalen und somit vor Krebs und Herzinfarkt schützen.

Einen guten Appetit und eine schöne Woche wünscht das avantiandi -Team!