



Andi Landshammer  
Watzling 21  
84405 Dorfen

Tel.: 08081 9561582  
Mobil: 0170 3533554  
[www.gaertnereianderisen.de](http://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!