

# Gemüse bringt's

## Die Gemüsebox im Abonnement

Zuckerhut ist haltbarer als Kopfsalat. Er schmeckt herzhaft-bitter und hat all die guten gesundheitlichen Wirkungen wie die anderen Verwandten der Zichorie (blau blühende Wegwarte): Er regt die Leberzellen an.

Wer den bitteren Geschmack lieber etwas abmildern möchte, kann die Blätter vor der Verarbeitung für etwa 10 Minuten in warmes Wasser (etwa 35 Grad) einlegen. Zuckerhut in kleine Streifen schneiden.

Am besten schmecken die Herbstsalate mit einem klein geschnittenen Apfel vermischt.

### Öl-Essig-Vinaigrette:

4 Eßl. Öl, 2 Eßl. Essig, 2 Eßl. Apfelsaft  
Salz, Pfeffer, zum Verfeinern Joghurt oder Sahne.  
Evtl. etwas süßen (Zucker, Fruchtsüße...)

### Kartoffelvinaigrette

1 mittelgroße gekochte Kartoffel, 1 Zwiebel, 3-4 Eßl. Öl, 1-2 Eßl. Essig,  
Knoblauch, Salz, Pfeffer.

Die gekochte Kartoffel wird fein zerdrückt und mit allen übrigen Zutaten zu einer cremigen Salatsoße verarbeitet. Alles mit dem Zuckerhut vermengen und evtl. noch mit Kräutern bestreuen

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

[www.gemuese-bringts.com](http://www.gemuese-bringts.com), Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)