

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Zuckerhutsalat

Zutaten: 1 Zuckerhutsalat, 2 Essl. Olivenöl, 2 Essl. Kräuteressig, Pfeffer, Salz, etwas Sahne, 1 Orange, 1 Apfel, geröstete Sonnenblumenkerne (ohne Fett).

Zubereitung: Den Zuckerhut waschen und in kleine Streifen schneiden. (Wer das Bittere nicht mag, kann den geschnittenen Salat für einige Minuten in warmes Wasser legen. Das zieht die Bitterstoffe raus.) Die Orange und den Apfel in kleine Stücke zerteilen. Aus den übrigen Zutaten (außer den Sonnenblumenkernen) eine Vinaigrette herstellen über den Salat geben und alles gut durchmischen. Zum Schluss mit Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren.

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

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)