

# Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

## Kopfsalat

Der Kopfsalat kommt ursprünglich aus dem Mittelmeergebiet, wird aber jetzt weltweit angebaut.

Grüne Salate haben bis zu 95% Wasser, aber der Rest hat es in sich: Vitamin B1, B2 und C, Folsäure und Beta-Karotin, sämtliche wichtigen Mineralstoffe und Spurenelemente. Einige Salatsorten haben Bitterstoffe, die Galle und Leber unterstützen und das Immunsystem stärken.. Die Aussenblätter sind vitaminreicher als das begehrte "Herz".

Beim Zubereiten von Salat sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Durch die Zugabe von Champignons, rohen Spinat, gerösteten Sonnenblumenkernen, Apfelstückchen oder anderen Zutaten werden immer neue Geschmacksrichtungen erreicht. Die Salatsoße rundet den Genuß dann richtig ab. Auf der rechten Seite stellen wir einige außergewöhnliche Soßen vor!

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)

# Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

## Salatsoßen

### Quark-Sahne-Soße

2El Zitronensaft  
1/2El Honig  
1El Quark mit 1/8l Sahne verrührt  
oder 150g Creme Fraiche  
Salz, Pfeffer  
Dill, Kerbel, Kresse

### Grenobler Soße

1/2 Knoblauchzehe zum Ausreiben der Salatschüssel  
1Tl Dijon-Senf  
1Tl Honig  
2El Wein- oder Apfelessig  
6 grob gehackte Walnüsse

### Avocado-Soße

200g saure Sahne  
etwas Zitronensaft oder Essig  
1El Öl  
Salz, Pfeffer  
1 reife Avocado, mit Zauberstab pürieren  
1 Knoblauchzehe, gepresst

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)