

Gemüsebox

Hofladen der **Bioland**-Gärtnerei
Am Hainerbach

83052 Bruckmühl
Forellenweg 21

25. / 26. November 2020

.....
Summe lt. Kassenschein €
Zustellgebühr 2,- €
Preis dieser Lieferung €

Weißkohl: möglichst klein aufschneiden und nur kurz dünsten. Oder als **Kraut Salat:** sehr fein hobeln, mit Essig und etwas Salz lagenweise einstampfen und durchziehen lassen. Dann mit etwas Öl und Zwiebeln anmachen.

Zuckerhut-Salate enthalten Bitterstoffe. Sie sind gesund, aber nicht unbedingt bei allen beliebt. Neutralisieren lassen sie sich in einer **leicht gesüßten Marinade** mit Rahm und mit klein-geschnittenem Paprika oder Obst. Wichtig: **so fein wie möglich aufschneiden.** – Und immer nur so viel aufschneiden, wie benötigt wird; der Rest vom Zuckerhut hält sich im Kühlschrank gut.

Kartoffeln	Oberpfalz	Mangold	Wallenburg
Süßkartoffeln	Schrobenhausen	Fenchel	Italien
Zwiebeln	Pfänder-Hof	Paprika rot	Spanien
Knoblauch	Spanien	Chinakohl	Bayern
Ingwer frisch	Wallenburg	Salat	Italien
Gelbe Rüben	Pfänder-Hof	Endivie	eigen
Rote Rüben	Pfänder-Hof	Radicchio	Bayern
Pastinaken	Bayern	Zuckerhut	eigen
Schwarzwurzel	Schrobenhausen	Chicoree	Deutschland
Knollensellerie	Pfänder-Hof	Feldsalat	eigen, Bayern
Lauch	eigen	Champignons	Deutschland
Kürbis	Pfänder-Hof		
Blumenkohl	eigen	Äpfel	Bodensee
Brokkoli	Italien	Birnen	Holland
Weißkohl	eigen, Bayern	Bananen	Ecuador
Blaukraut	Bayern	Orangen	Italien
Wirsing	Bayern	Clementinen	Italien
Rosenkohl	eigen, Bayern	Kiwi	Italien
Grün-/ Schwarzkohl	eigen	Zitronen	Spanien