



KW 11 -10.03. - 16.03.2025

bio
mitter
...bringt's

S' BIOBLATTL

Die Neuheiten der Woche



Die Inhaltsstoffe der **Rucolasprossen** haben insgesamt eine immunfördernde, antibakterielle und antivirale Eigenschaft.



Das Fruchtfleisch einer **Cherimoya** schmeckt weich, zart, leicht süßlich und hat ein feines Aroma welches an eine Mischung von Banane, Ananas und Zimt erinnert.

Tipp: Bei dieser Frucht sind sowohl Schale als auch Fruchtfleisch essbar, nur die Kerne sollte man vorher entfernen, meist wird aber nur das Fruchtfleisch gegessen bzw. verwendet.



Wildtomaten sind je nach Sorte mirmel- bis kirschgroß, haben eine rote oder gelbe Schale und gelten als robuste Tomaten, So klein wie Weintrauben, aber mit einem Geschmack, der alle anderen Tomaten verblässen lässt – das sind die Wildtomaten!



Gefüllte Kopfsalat-Wraps mit Gemüse und Tofu

Zutaten:

- 6–8 große Blätter grüner Kopfsalat
- 200 g Tofu
- 1 Karotte, in feine Streifen geschnitten
- ½ Gurke, in dünne Streifen geschnitten
- ½ Paprika, in dünne Streifen geschnitten
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Sesamsamen (optional)

Zubereitung:

- Den Tofu in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Sesamöl goldbraun anbraten.
- Sojasauce, Ahornsirup, geriebenen Ingwer und Zitronensaft hinzufügen und kurz einkochen lassen.
- Das Gemüse vorbereiten und in dünne Streifen schneiden.
- Die gewaschenen Kopfsalatblätter als Wraps verwenden: Mit Gemüse und Tofu füllen, nach Wunsch mit Sesamsamen bestreuen und einrollen.
- Direkt servieren – am besten mit einer Erdnuss- oder Sesamsauce zum Dippen.

Kopfsalat:

Hoher Wassergehalt:

Kopfsalat besteht zu etwa 95 % aus Wasser und ist daher besonders kalorienarm.

Milder Geschmack:

Im Gegensatz zu Rucola oder Endivien schmeckt er mild und leicht süßlich.

Reich an Vitamin K:

Eine Portion deckt fast den gesamten Tagesbedarf an Vitamin K.

Viele Sorten:

Es gibt verschiedene Varianten wie Butter-, Eichblatt- oder Bataviasalat.



Guten Appetit!