

Rezepte aus dem Hessenpark



Salatgemüse

Wenn man einen Selbstversorger-Garten hat, kann es manchmal passieren, dass der Salat in die Höhe schießt. Anstatt ihn auf dem Kompost zu entsorgen, gibt es hier die eindeutig nachhaltigere Variante. Salatgemüse ist ein einfaches, aber wirklich schmackhaftes Gericht, das Sie unbedingt ausprobieren sollten.

5 geschossene Salatköpfe

Etwas Salz und 1 Messerspitze Natron

Butter oder Öl

1-2 mittelgroßen Zwiebeln

Etwas Mehl

Pfeffer

waschen, zerpfücken und den Strunk mitverwenden. Salatblätter und Strünke mit in kochendes Wasser geben und so lange kochen bis die dicksten Rippen weich sind. Den gekochten Salat durch ein Sieb abseihen, das Salzwasser dabei zurückbehalten. Die Salatblätter und Strünke leicht ausdrücken und auf einem Hackbrett kleiner schneiden in einer Pfanne erhitzen und Ringe von andünsten. unterrühren und sofort das Salzwasser hinzugießen und tüchtig rühren. und das Salatgemüse hineingeben, aufkochen und abschmecken.

Dazu Pellkartoffeln reichen.