

# EXKLUSIVES BLATTWERK

## 1 HIRSCHHORNWEGERICH

Er stammt aus Italien und erfreut sich besonders in der Toskana großer Beliebtheit. Die zarten, jungen Blätter haben einen fruchtig-nussigen Geschmack. Man kann sie pur oder gemischt mit anderen Salatsorten als Rohkost servieren. Ältere Blätter bekommen eine bittere Note. Kurz in Olivenöl angebraten sind sie eine würzige Gemüsebeilage, die man gut als Pfannkuchenfüllung verwenden kann.



## 2 AGANOSALAT

Die rötlich gefiederten Blätter erinnern sowohl in ihrer Form als auch im Aroma ein wenig an Rauke. Die dekorative Salatsorte stammt aus Asien und harmoniert sehr gut mit fernöstlichen Aromen wie Ingwer, Soja-soße und gerösteten Nüssen.



## 3 PICANTOSALAT

Die Blätter enthalten reichlich Senföle, die ihnen einen scharfen, kresseähnlichen Geschmack verleihen. Sie sind so würzig, dass man sie wie Kräuter verwenden kann. Zum Servieren als Blattsalat mischt man sie am besten mit anderen, milderer Sorten.



## 4 BETASALAT

Dabei handelt es sich um die sehr zarten Blätter der Roten Bete. Geschmacklich erinnern sie an Spinat und können genauso zubereitet werden. Im Salat sehen sie äußerst dekorativ aus und bringen zudem eine ordentliche Portion Vitamine und Mineralstoffe in die Schüssel.



## 5 MIZUNASALAT

Diese asiatische Pflanze stammt von kohleverwandten Salatsorten ab. Die fein gezackten Blätter ähneln geschmacklich rohem Brokkoli mit einer leicht säuerlich-scharfen Note. Man kann sie nicht nur roh als Blattsalat verwenden, sondern auch als in der Pfanne gerührtes Gemüse servieren.



Exotische Salatsorten gibt es oft beim Biobauern (z. B. [www.sannmann.com](http://www.sannmann.com)), Saatgut z. B. über [www.samentraum.de](http://www.samentraum.de)  
MEHR INFOS AB SEITE 140