

Pikante mediterrane Geschmacksnote...



Rucola

„Pizza e pasta“ mit Rucola! Rucola stammt aus dem Mittelmeerraum und ist vor allem in italienischen und französischen Menüs anzutreffen. Inzwischen hat sich der Rucola auch bei uns sowohl auf dem Speiseplan, wie auch im Anbau etabliert. Der pfeffrige Geschmack verleiht Gemüse, Mischsalaten oder Saucen einen interessanten „Touch“!

Rucola-Pflanze auf dem Biohof Müller, Rothrist

Verwendung

Die Blätter abwaschen und in Streifen schneiden. So können Sie den Rucola direkt roh unter den Salat mischen oder in die Sauce geben. Die ganzen Blätter eignen sich auch zum Dekorieren von Salaten, Pizza, Pasta, Saucen und Fleischgerichten.

Harmoniert mit

Rucola passt vorzüglich zu Oliven- oder Nussöl, Aceto Balsamico, Kräuter- oder Rotweinessig.

Anbau

Den Rucola möglichst nicht Düngen! Rucola nimmt vor allem den Stickstoff schnell auf und der Nitratgehalt steigt rasch an. Am besten verwenden Sie ausschliesslich Rucola aus Bio-Anbau! Bei der Ernte den Rucola nicht zu tief schneiden, so kann man während des Sommers vom gleichen Stock noch zwei bis drei Mal ernten.



Auffahrt

Nächste Woche ist Feiertag!
Alle Früchte- und Gemüse-Lieferungen vom Donnerstag 21.Mai werden einen Tag nach vorne auf den Mittwoch 20.Mai verschoben.