

KOPIE SALAT

Ausgabe 68 // Juli / August 2023

Lieferpartner der CF Gastro

Matthies & Söhne

Das frische Magazin für Gastronomie-
und Verpflegungs-Profis



Saison mit Kern

Jetzt erntefrisch Pflaumen
genießen



Ohne Reue: Wie Sie auch ohne Sahneis den Sommer genießen können
Komplett lecker: Kochen Sie mit Zero Waste

Liebe Leserinnen und Leser,

eine gesunde Ernährung ist der Schlüssel zu einem vitalen und ausgeglichenen Lebensstil. Die Wahl der richtigen Lebensmittel kann einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Glücklicherweise gibt es eine Vielzahl von Optionen, die nicht nur köstlich, sondern auch äußerst nährstoffreich sind. Deswegen werfen wir einen Blick auf zehn der gesündesten Lebensmittel.

In der Welt der Desserts hat sich in den letzten Jahren viel getan. Klassische Speiseeissorten wie Schokolade oder Vanille werden zunehmend von gesünderen Alternativen abgelöst, die dennoch alle Naschkatzen befriedigen können. Sorbets, Parfaits und Frozen Joghurt sind solche köstlichen Ersatzmöglichkeiten, die auf natürlichen Zutaten basieren und gleichzeitig das Geschmackserlebnis bieten, das wir von traditionellem Speiseeis kennen und lieben.

Apropos süß: Derzeit erfreuen Pflaumen wieder unsere Gaumen. Sie sind das Symbol für die reiche Ernte, die unser Land zu bieten hat. Deutsche Pflaumen sind nicht nur lecker, sondern auch von hoher Qualität. In den sonnenverwöhnten Regionen wie der Pfalz, dem Alten Land oder der Bodenseeregion werden sie unter optimalen Bedingungen angebaut. Die deutschen Bauern legen großen Wert auf nachhaltigen Anbau, umweltfreundliche Praktiken und die Verwendung traditioneller Sorten. Gerade deshalb schmecken Pflaumen nicht nur hervorragend, sondern sind auch frei von schädlichen Pestiziden.

Der Stolz auf unsere heimischen Pflaumen sollte jedoch nicht nur in ihrem Genuss liegen, sondern auch in der verantwortungsvollen Nutzung der Ressourcen, die sie repräsentieren. Hier kommt das Thema der 100%igen Verwertung von Obst und Gemüse ins Spiel. Es ist bedauerlich, dass trotz der Fülle an Obst und Gemüse, die jedes Jahr geerntet wird, immer noch große Mengen davon verschwendet werden. Wir möchten Ihnen aufzeigen, wie Sie Lebensmittel vollständig nutzen, ohne Teile davon unnötig wegzuworfen. Dies bedeutet, dass wir nicht nur die vermeintlich essbaren Teile der Pflanzen nutzen, sondern auch die Reste verwerten. Wie das geht, erfahren Sie in unserer aktuellen KOPFSALAT-Ausgabe.

**Wir wünschen Ihnen spannende Lektüre.
Herzlichst, Ihr Team von CF Gastro.**

GESÜNDER ESSEN

Im Sommer, wenn die Temperaturen hoch sind und die Sonne brennt, verzichtet man gern auf schweres und fettiges Essen. Das ist genau der richtige Moment, um ein wenig auf die eigene Ernährung zu achten und mehr gesunde Lebensmittel auf den Speiseplan zu rufen. In unserer CF Gastro-Hitliste stellen wir Ihnen unsere 10 Favoriten der gesündesten Lebensmittel vor.

BIO BLATTSPINAT

Blätter 100g GSH

Artikel-Nr.:
21.000.203



1 GRÜNES BLATTGEMÜSE

Grüne Blätter wie Feldsalat, Spinat oder Rucola stärken das Immunsystem und die Darmflora und sind reich an Mineralstoffen und Vitaminen.

2 BEEREN

Die kleinen Powerpakete stecken voller Antioxidantien, Vitamine und Ballaststoffe, stärken das Herz und sind dabei auch noch kalorienarm. Der perfekte Sommersnack!

3 FETTREICHER FISCH

Fett ist gesund. Zumindest wenn es sich um Omega-3-Fettsäuren handelt. Diese stärken das Herz-Kreislauf-System und sind u. a. in Lachs, Makrelen oder Hering enthalten.

4 NÜSSE UND SAMEN

Knackige Snacks wie Walnüsse oder Mandeln versorgen den Körper mit gesunden Fetten und Mineralstoffen und wirken positiv auf unsere Blutfettwerte.

5 QUINOA

Ein Superfood mit Superkräften: Das glutenfreie Pseudogetreide punktet vor allem mit einem hohen Gehalt an Eiweiß und Ballaststoffen sowie essentiellen Aminosäuren.

6 HÜLSENFRÜCHTE

Egal ob Linsen, Kichererbsen oder Sojabohnen – Hülsenfrüchte sind wertvolle Protein-Lieferanten. Zudem enthalten sie viele Ballaststoffe und wenig Fett.

7 KNOBLAUCH

Die Schwefelverbindungen im Knoblauch sorgen zwar für den charakteristischen Geruch, helfen aber auch gegen Bakterien und Viren. Deswegen gilt die Knolle auch als pflanzliches Antibiotikum.

KNOBLAUCH

geschält 1kg RC

Artikel-Nr.:
24.002.030



8 JOGHURT UND KEFIR

Dank ihrer Milchsäurebakterien helfen Joghurt und Kefir dabei, die Darmflora zu verbessern. Der hohe Kalzium-Gehalt unterstützt zudem den Aufbau von Knochen und Zähnen.

9 SÜSSKARTOFFELN

Eine Knolle mit Durchblick: Dank ihres hohen Gehaltes an Vitamin A und Beta-Carotin unterstützt die Süßkartoffel die Sehkraft. Zudem liefert sie viel Vitamin E, das sich positiv auf das Hautbild auswirkt.

COCKTAIL-TOMATEN

halbiert 1kg Napuro

Artikel-Nr.:
28.139.054



10 TOMATEN

Die roten Allrounder enthalten besonders viel Lycopin, ein Antioxidans, das sich positiv auf das Immunsystem auswirkt. Zudem stecken sie voller Vitamine (vor allem Vitamin C) und sind sehr kalorienarm.

Diese Liste ist bei weitem nicht vollständig, denn es gibt natürlich viele weitere gesunde Lebensmittel, die sich positiv auf den Körper auswirken. Es kommt vor allem darauf an, sich ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren.



Eisfrei durch den Sommer

Sind wir mal ehrlich: Ein Sommer ohne einen erfrischenden Eisbecher ist doch nur der halbe Spaß. Ob Schokolade, Vanille oder Pistazie – jeder hat sofort eine leckere, frische Lieblingsorte vor Augen. Doch neben den bekannten Eis-Klassikern haben sich auch moderne Varianten wie Frozen Joghurt, Sorbet und Parfait als beliebte Eis-Alternativen ihren Platz an der Sonne gesichert. Doch was genau macht diese Sondereditionen so beliebt?

In den letzten Jahren ist die Nachfrage nach gesunden und leichten Desserts, auch im Speiseeis-Segment, stark angestiegen. Im Vergleich zu den traditionellen Sorten, die meist Sahne enthalten, wird Frozen Joghurt aus Magermilch bzw. Magerjoghurt hergestellt und ist damit deutlich kalorienärmer. Denn er enthält nachweislich weniger Fett.

Durch den gezielten Einsatz spezieller Joghurtkulturen entsteht zumeist die für Frozen Joghurt charakteristische, leicht säuerliche Geschmacksnote. Besonders beliebt ist Frozen Joghurt aber auch, weil man ihn meist nach eigenen Wünschen mit Toppings und Saucen garnieren kann – von frischen Beeren über Schokoladenstückchen bis hin zu knusprigen Nüssen. Der genussvollen Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

Eine weitere leckere Eis-Alternative ist das Sorbet. Sorbets werden aus Säften und Frucht-pürree gemacht und sind somit entsprechend fettarm, laktosefrei und vegan. Und wenn kein zusätzlicher Zucker zugesetzt wird, haben sie deutlich weniger Kalorien als übliches Sahneeis. Neben Sorbet-Klassikern wie Zitrone und Himbeere sorgen auch exotischen Variationen wie Mango-Maracuja oder Minze-Ananas für aufregende Geschmacksexpeditionen an heißen Sommertagen.

Die sogenannten Parfaits hingegen sind köstliche Desserts, welche aus frischem Eigelb, Sahne, Zucker sowie Geschmacksgebern wie Zimt oder Fruchtmark hergestellt werden. Der Name kommt aus dem Französischen und bedeutet „vollkommen“. Die Zutaten des Parfaits werden im Wasserbad kurz unter dem Siedepunkt cremig aufgeschlagen. Das Lecithin aus dem Eigelb, der hohe Fettgehalt und die eingebrachte Luft geben dem Parfait eine weiche Struktur und beim Einfrieren bilden sich kleine Eiskristalle. Parfaits werden stehend gefroren: Es ist keine Eismaschine erforderlich.

Ob Frozen Joghurts, Sorbets oder Parfaits, es gibt zahlreiche Eis-Alternativen, die gesund, lecker und im Handumdrehen selbst produziert sind. Am Ende entscheiden die persönliche Vorliebe und der eigene Geschmack. Doch Vorsicht: Auch bei gesünderen Eis-Alternativen sollte man die Portionsgröße im Blick haben und es mit den Toppings nicht übertreiben. Dann steht einem genussvollen Sommer nichts mehr im Wege.

Frozen Joghurt mit Kräutermelisse

Zutaten für 10 Portionen

ZUTATEN

- 10 Stängel Kräutermelisse –
- 10 EL Puderzucker –
- 5 Zitronen, Saft davon –
- 1.500 g TK-Himbeeren –
- 1.500 g gut gekühlter Naturjoghurt –
- 3,5% Fett



Wie der Name sagt, wird Frozen Joghurt aus Joghurt hergestellt und enthält somit meist weniger Fett und Kalorien als herkömmliches Eis.

Die probiotischen Kulturen im Joghurt können dazu beitragen, die Darmgesundheit zu unterstützen und die Verdauung zu verbessern.

PRODUKTAUSWAHL

FROZEN YOGHURT	Art.-Nr.:
Kräutermelisse 100 g Beutel	13.298.332
Zitronensaft 3,05l 100% frisch gepresster Zitronensaft mit Fruchtfleisch Elka Frische	21.490.406
Naturjoghurt 10% GREEK STYLE 1kg	42.007.015
BEERENSORBET	
Erdbeeren	11.428.520
Heidelbeeren	11.410.510
Himbeeren	11.440.510

vs.

ZUBEREITUNG

- 1 Kräutermelisse waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und einige davon zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Kräutermelisseblättchen fein hacken.
- 2 Gehackte Kräutermelisse mit Puderzucker, Zitronensaft, gefrorenen Himbeeren und dem Joghurt in einem hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Den Frozen Joghurt in ein Dessertschälchen geben, mit Melisseblättchen garnieren und sofort servieren.



Natürlich nur Frucht: Zuckerfreie Sorbets sind eine leckere und kalorienarme Option im Vergleich zu anderen Eissorten. Und da es aus Fruchtpüree hergestellt wird, enthält es normalerweise kein Fett.

Eisige Vitaminbombe: Sorbet wird hauptsächlich aus frischen Früchten hergestellt, was bedeutet, dass es reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist.

Schnelles Beeren-Sorbet

ZUTATEN

- 1 kg frische Beeren –
- (z. B. Erdbeeren, Brombeeren oder Himbeeren)
- 150 g Zucker –
- 500 ml Wasser –
- 1 Zitrone –

ZUBEREITUNG

- 1 Beeren waschen und mit einem Stabmixer pürieren. Wer mag, kann das Fruchtpüree durch ein Sieb passieren.
- 2 Den Zucker im Wasser auf dem Herd auflösen und etwas einköcheln lassen. Dann abkühlen lassen.
- 3 Die Zitrone auspressen und den Saft mit dem Zuckersirup zum Beerenpüree geben.
- 4 In einer geeigneten Form für 4 Stunden in den Tiefkühler geben und alle 30 Minuten mit einer Gabel umrühren, damit sich keine Kristalle bilden.

SÜSSE VERFÜHRUNG mit Kern

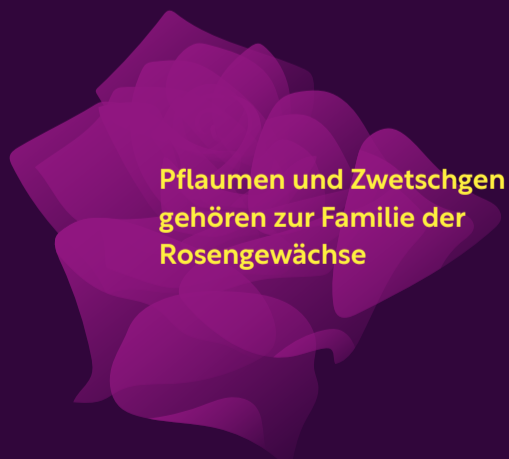
Jedes Jahr im Hochsommer erstrahlt eine besondere Farbe in den Obsttheken: Violett. Dann endlich haben Pflaumen wieder Hochsaison. Hierzulande zählen Pflaumen zu den beliebtesten saisonalen Früchten.

Sie überzeugen nicht nur mit ihrem saftigen Fruchtfleisch und dem süß-säuerlichen Geschmack. Pflaumen bieten auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Die Pflaume (lateinisch *Prunus domestica*) gehört zur Familie der Rosengewächse und stammt ursprünglich aus Vorderasien und dem Kaukasus. Einer Legende nach brachte Alexander der Große das Pflaumenobst von seinen Kriegszügen mit in die Heimat. In Deutschland folgt der Pflaumenanbau bis heute einer langen Tradition. Vor allem den Regionen Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz wird in der Pflaumenernte eine besondere Bedeutung zugeschrieben. Dort werden über 70% der aus Deutschland stammenden Pflaumen jährlich geerntet. Die Haupterntezeit deutscher Pflaumen ist von Juli bis September. In diesem Zeitraum sind Pflaumen in der Regel in großer Vielfalt und bester Qualität auf dem Markt erhältlich. Die genaue Saison kann aber je nach Witterungsbedingungen und regionalen Unterschieden leicht variieren. Einige frühe Sorten sind bereits im Juni erhältlich, wohingegen spätere Sorten bis in den Oktober hinein verfügbar sein können.

Ein Grund für die Beliebtheit von Pflaumen sind ihre vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten: Ob als frische Frucht, als Marmelade oder Kompott, in Bratensoßen, als würziges Chutney oder klassisch als leckerer Blechkuchen – Pflaumen sind in der Küche äußerst vielseitig einsetzbar.

Und als hochwertige Spirituosenfrucht in Pflaumenbrand oder -likör schaffen sie bekanntermaßen Erleichterung nach üppigen Mahlzeiten. Überhaupt können Pflaumen mit wertvollen Nährstoffen punkten, denn sie sind reich an Vitamin C, Vitamin K und Kalium.

Diese Nährstoffe stärken das Immunsystem, unterstützen die Knochengesundheit und wirken entzündungshemmend. Zudem enthalten Pflaumen eine Vielzahl an Antioxidantien, die vor Krankheiten schützen: Phenolsäuren, Flavonoide und Anthocyane. Anthocyane verleihen den Pflaumen ihre charakteristische violette Farbe. Darüber hinaus sind Pflaumenfrüchte reich an Ballaststoffen, die die Verdauung fördern und zur Gesundheit des Darms beitragen. So können Pflaumen Verstopfungen vorbeugen und auch die Darmflora unterstützen. Allerdings enthalten Pflaumen auch Sorbitol, eine natürlich vorkommende Substanz, die eine abführende Wirkung haben kann. Ein Maßhalten im Verzehr ist also durchaus zu empfehlen.



Pflaumen und Zwetschgen gehören zur Familie der Rosengewächse

Der längste Pflaumenkuchen der Welt war

**750 m lang &
55 cm breit**

Gebacken wurde er im havelländischen Grünefeld. Mehr als eine Tonne Pflaumen wurde für den Rekordkuchen verbraucht.





Pflaumenkuchen nach Hausmacherart

ZUTATEN ZUBEREITUNG

- 500 g Weizenmehl –
- 35 g Hefe –
- 1 TL Zucker –
- 250 ml Milch –
- 125 g Butter –
- 1 Ei –
- Muskat –
- Zitronenaroma –
- 1.500 g Bauernpflaumen –
- oder Zwetschgen
- 4 EL Semmelbrösel –
- Zucker, Zimt –

- 1 Das Mehl sieben und eine Vertiefung in die Mitte machen. Hefe, Zucker, Milch und etwas Mehl in der Vertiefung verrühren und 15 Minuten ruhen lassen. Butter, Salz, Vanillinzucker, Muskat, Zitronenaroma und Ei hinzufügen. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten.
- 2 Den Teig gut verkneten, zu einer Kugel formen und 15 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Pflaumen entsteinen, Teig erneut kurz durchkneten, ausrollen und auf ein gefettetes Backblech legen. Mit Semmelbröseln bestreuen und Pflaumen darauf anordnen.
- 3 Teig mit Pflaumen 20 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Den Kuchen bei 200 Grad Celsius etwa 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Noch warm mit einer Mischung aus Zucker und Zimt bestreuen. **Der Kuchen ist am köstlichsten, wenn sich der Zucker mit dem Saft der Früchte vermischt hat und der Hefeteig durchtränkt ist. Warten Sie etwa zwei Stunden.**

Es gibt eine Vielzahl von Pflaumensorten mit unterschiedlichen Formen, Farben und Geschmacksrichtungen. Hier sind einige der bekanntesten:

- 1 **Zwetschge**
Die Früchte sind oval oder länglich mit einer blauen oder violetten Haut. Sie sind bekannt für ihren süßen, saftigen Geschmack und eignen sich sowohl zum frischen Verzehr als auch zur Verarbeitung zu Kompott, Marmelade oder Trockenfrüchten. Diese Sorte ist vor allem in Mitteleuropa beliebt.
- 2 **Herman Plum**
Diese Sorte stammt aus den Vereinigten Staaten und hat große, runde Früchte mit einer dunkelblauen Haut. Sie sind bekannt für ihren süßen Geschmack und werden entweder frisch gegessen oder zu Konserven verarbeitet.
- 3 **Mirabelle**
Mirabellen sind kleinere, runde Pflaumen mit einer glatten, gelben Haut. Sie sind besonders in Frankreich beliebt und haben einen süßen, aromatischen Geschmack. Wenn sie nicht frisch verzehrt werden, sind sie ideal für die Herstellung von Marmelade, Likören und Schnäpsen.
- 4 **Santa Rosa**
Diese Sorte stammt aus den USA und hat mittelgroße, runde Früchte mit einer tiefvioletten Haut. Das saftige Fruchtfleisch hat einen süß-säuerlichen Geschmack. „Santa Rosa“-Pflaumen können für Kompott, Kuchen oder andere Desserts verwendet werden.
- 5 **Bühler Frühzwetschge**
Diese Sorte stammt aus Deutschland und hat kleine bis mittelgroße Früchte mit einer violetten Haut. Sie sind besonders frühreifend und haben einen süßen, würzigen Geschmack. Bühler Frühzwetschgen werden oft für Kuchen, Marmeladen und andere Süßspeisen verwendet.
- 6 **Renekloden**
Ebenfalls zu den Pflaumen zählen die Renekloden. Die runden Früchte sind mittelgroß bis groß und haben meist eine gelbe oder gelbrote Färbung. Das aromatische Fruchtfleisch ist vor allem für die Herstellung von Mus oder Konfitüre geeignet.

PRODUKTAUSWAHL

ARTIKEL	Art.-Nr.:
Bauernpflaumen entsteint, 1 kg, lose	22.515.000
Zwetschgen 1 kg, lose	11.590.510
Pflaumen blau 1 kg, lose	11.592.510
Pflaumen gelb 1 kg, lose	11.593.510
Renekloden 1 kg, lose	11.594.510
Pflaumen blau/rot 5 kg, Kiste	11.594.512
Mirabellen 1 kg, lose	11.604.510

GUT ZU WISSEN

- Pflaumen gehören zu den **ältesten kultivierten Früchte der Welt**. Eines der ersten Zentren für den Pflaumenhandel war Damaskus.
- Die **größten Pflaumenproduzenten der Welt** sind **China**, gefolgt von **Rumänien** und **Chile**.
- Viele Länder feiern jährlich einen „**Pflaumentag**“, um die Erntezeit der Pflaumen zu würdigen.
- In einigen Kulturen gelten Pflaumen als **Symbol für Fruchtbarkeit, Wohlstand und Glück**.

2022 wurden in Deutschland

46.800 Tonnen

Pflaumen geerntet – eine deutliche Steigerung gegenüber dem Vorjahr, wo noch 39.900 Tonnen geerntet wurden. Das lag u.a. an den guten Witterungsbedingungen für die Obstbäume.

Mit 1.700 Hektar

ist **Baden-Württemberg** das größte Zwetschgen-Anbaugebiet in Deutschland.

2022 betrug die Anbaufläche für Pflaumen, Zwetschgen und Mirabellen in Deutschland rund

4.792 Hektar

Lust auf Abwechslung? Gerne! Im deutschen Einzelhandel sind

ca. 25

Pflaumen- und Zwetschgenarten erhältlich.



Guter Geschmack mit GUTEM GEWISSEN

RADIESCHEN

Bund
Artikel-Nr.:
14.600.510

Nachhaltigkeit ist eines der wichtigsten Themen unserer Zeit. Dazu gehört auch, Ressourcen nicht zu verschwenden und Abfall zu vermeiden. Und das geht in allen Lebensbereichen. In der Küche kann man z. B. mit dem Konzept „Zero Waste“ dazu beitragen, indem man Lebensmittel vollständig nutzt und keine Teile davon unnötig wegwirft. Wir zeigen am Beispiel des Radieschens, wie so etwas aussehen kann.

Radieschen sind nicht nur köstlich, sondern auch ein perfektes Beispiel dafür, wie Zero-Waste-Ernährung funktionieren kann. Das rote Wurzelgemüse ist reich an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen und kann auf vielfältige Weise genossen werden. Und zwar komplett! Beginnen wir mit dem Radieschen selbst: Die knackigen Wurzeln sind natürlich der Hauptbestandteil und werden oft frisch in Salaten, Sandwiches oder als gesunder Snack genossen.

Die Blätter hingegen werfen die meisten Menschen einfach weg, obwohl sie ebenfalls essbar sind und vielfältig verwendet werden können. Geputzt kann man die Blätter zu einem leckeren Beilagensalat verarbeiten oder kleingehackt in Suppen einstreuen. Auf diese Weise bleibt kein Teil des Radieschens ungenutzt. Aber auch ein leckeres Pesto ist eine perfekte Möglichkeit, Verschwendung zu vermeiden. Achten Sie beim Einkauf darauf, Radieschen mit frischen und knackigen Blättern zu wählen, dann können Sie die ganze Pflanze verwenden. Je kleiner die Radieschen sind, desto knackiger und schärfer schmecken sie. Trennen Sie die Blätter von den Wurzeln, sobald Sie nach Hause kommen, um die Haltbarkeit zu verlängern. Die Wurzeln können im Kühlschrank in einem luftdichten Behälter oder einem feuchten Tuch aufbewahrt werden. Die Blätter sollten in einem separaten Behälter in den Kühlschrank gestellt und innerhalb weniger Tage verzehrt werden.

Noch ein Tipp: Meist werden Radieschen in zu großen Mengen gekauft, und nicht alle werden sofort verbraucht. Um Verschwendung zu vermeiden, kann man Radieschen auch einlegen oder fermentieren. Eingelegte Radieschen sind eine köstliche Beilage zu vielen Gerichten und können als Snack oder in Salaten genossen werden. So halten sie sich deutlich länger, und es wird sichergestellt, dass sie nicht im Müll landen. Wenn Sie also das nächste Mal Radieschen in den Speiseplan aufnehmen, können Sie ja gleichzeitig einen Beitrag zu einer nachhaltigeren Zukunft leisten. Probieren Sie neue Rezepte aus. Sie werden sehen, es lohnt sich.

Über die ursprüngliche Heimat von Radieschen sind sich Botaniker nicht ganz einig – fest steht, dass sie in Wildform bereits im Altertum in China und Japan wuchsen. Auch die alten Ägypter und Griechen der Antike kannten die Urform des Radieschens.

Radieschen können Sie das ganze Jahr über frisch kaufen, da sie auch im Unterglasanbau gut gedeihen. Viele mögen aber Radieschen vom Freiland lieber – dort startet die Erntezeit im Frühjahr und dauert bis in den Herbst.

Ob rund und rot, zylindrisch und weiß oder oval und zweifarbig – gerade auf dem Wochenmarkt finden sich viele verschiedene Radieschensorten. Das Fleisch ist allerdings stets weiß.

Radieschen ähneln geschmacklich dem Rettich, schmecken aber feiner und dabei angenehm scharf. Die Schärfe hängt von der Sorte und der Größe ab.



Pesto aus Radieschenblättern

für 4 Portionen

ZUTATEN ZUBEREITUNG

2 Bund frische Radieschenblätter –
2 Knoblauchzehen –
50g Pinienkerne –
100g geriebener Parmesan –
200ml Olivenöl –
Zitronensaft –

- 1 Radieschenblätter gründlich waschen und ggf. aussortieren. Trocken schütteln und in eine Schüssel geben.
- 2 Die Pinienkerne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anrösten, bis sie goldgelb sind. Kurz abkühlen lassen und dann zu den Radieschenblättern geben.
- 3 Den Knoblauch schälen und ebenfalls dazu pressen. Das Olivenöl und den Saft der Zitrone dazugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Den geriebenen Parmesan unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

KNOBLAUCH

geschält 1kg

Artikel-Nr.:
24.002.030

Saisonkalender

● Beginn / Ende der Saison
 Auftakt oder Schluss – saftiges Obst und knackiges Gemüse – schon oder noch – erntefrisch auf den Tisch. Lassen Sie's sich schmecken.

● Hauptsaison
 Wer jetzt kauft, profitiert doppelt: Zum einen sind die Preise aufgrund des hohen Vorkommens jetzt entsprechend niedrig, zum anderen entfalten die Produkte erst in dieser Zeit ihr volles Aroma.

● Nicht im Angebot
 Leider können wir Ihnen diese Produkte derzeit nicht liefern. Aber greifen Sie doch auf eine unserer geschmackvollen Alternativen zurück.



APFEL
Piros, Helios
 (Deutschland)



APRIKOSEN
 (Frankreich)



BIRNEN
Williams, Santa Maria
 (Italien)



**WALDHEIDELBEEREN/
 BLAUBEEREN**
 (Deutschland, Polen)



**KULTUR-
 HEIDELBEEREN**
 (Deutschland)



FENCHEL
 (Deutschland)



**SCHMOR-, LAND- &
 EINLEGEGRURKEN**
 (Deutschland)



KIRSCHEN
süß
 (Deutschland, Griechenland, Türkei)



KOPFSALAT
 (Deutschland)



**LOLLO ROSSO/
 LOLLO BIONDA**
 (Deutschland)



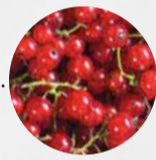
MANGOLD
bunt
 (Deutschland)



STIELMUS
 (Deutschland)



MIRABELLEN
 (Frankreich, Deutschland)



JOHANNISBEEREN
rot
 (Deutschland)



JOHANNISBEEREN
schwarz
 (Deutschland)



PFLAUMEN
 (Deutschland)



STEINPILZE
 (Osteuropa)



**PFIRSICHE,
 NEKTARINEN**
 (Spanien, Frankreich)



**BAMBERGER
 HÖRNCHEN**
 (Deutschland)



**RUCOLA/
 RAUKE**
 (Deutschland)



**SCHOTEN/
 ERBSEN**
 (Deutschland)



**BUSCH- UND
 STANGENBOHNEN**
 (Deutschland)



STAUDENSELLERIE
 (Deutschland)



PORTULAK
 (Deutschland)



SPINAT
 (Deutschland)



SAUBOHNEN
 (Deutschland)



PIFFERLINGE
 (Osteuropa)



ZUCCHINI
 (Deutschland)



LÖWENZAHNSALAT
 (Deutschland)



STACHELBEEREN
 (Deutschland)



Unser Saisonkalender – nicht nur in jeder KOPFSALAT-Ausgabe, sondern auch online:

cfgastro.de/produkte/saisonkalender

AUS DER REGION FÜR DIE REGION

ÜBER
30
REGIONALE
LIEFERPARTNER



1.700
MODERNE
KÜHLFAHRZEUGE



MEHR ALS
5.000
MITARBEITER



CA.
35.000
STOPPS AM TAG



DAS FRISCHE-NETZWERK VON CF GASTRO

A+S Frucht GmbH & Co. KG
www.as-frucht.de

Abels Früchte Welt GmbH
www.abelsfruechtewelt.de

Andreas Kupfer & Sohn GmbH
www.kupfer-sohn.de

CF Gastro Service GmbH & Co. KG
www.cf-gastro.de

C. v. Schoonhoven & Sohn GmbH & Co. KG
www.schoonhoven-rheine.de

Denschelmann + Wellein GmbH
www.de-we.de

**Dieter Fuhrmann Obst & Gemüse
Großhandels GmbH**
www.dieter-fuhrmann.de

Frisch Frucht Erfurt GmbH
www.frischfruchterfurt.de

Friweika eG
www.friweika.de

Frucht Hartmann GmbH
www.fruchthartmann.de

Fruchthof Northeim GmbH & Co. KG
www.fruchthof-northeim.de

Früchte Feldbrach GmbH
www.fruechte-feldbrach.de

**Grabmayr GmbH - Obst- und
Gemüsegroßhandel**
www.grabmayr.at

Grafetstetter GmbH
www.fruechteexpress.de

Grünzeug & Mehr GmbH
www.gruenzeugundmehr.at

Häusler Frischeservice GmbH
www.haeusler-frischeservice.de

Henning Broscheit GmbH
www.broscheit.de

JHG GastroExpress
www.gastro-express.info

Josef Ochs GmbH

**Kai Brüning Obst- und
Gemüsegroßhandel GmbH**
www.bruening-nortorf.de

Köhra - Frische GmbH
www.koehra.de

Lindner GmbH
www.lindnerfood.de

Manss GmbH Frischeservice
www.manss.nrw

Marker oHG
www.unternehmen-frische.de

Matthies & Söhne Fruchtimport GmbH
www.msfrucht.de

Mönchguter Fruchtgroßhandel GmbH
www.moenchguter-frucht-grosshandel.de

Oliver Fruchthandels GmbH
www.oliver-fruchthandel.de

Peter Blessing GmbH
www.blessingmarkt.de

**Rothenburger Marktfrisch Verarbeitungs-
u. Handelsgesellschaft mbH**
www.marktfrisch-rothenburg.de

Sapros GmbH
www.sapros.de

Sapros Handels- und Vertriebs GmbH
www.sapros-ka.de

Schwabfrucht Gastro GmbH
www.schwabfrucht.de

Steinkrüger Frucht- & Frischehandel GmbH
www.steinkrueger.de

Töpfer GmbH
www.toepfer-salate.de

Weihe GmbH
www.weihe.de

Werder Frucht Gastroservice GmbH
www.werder-frucht.de