
Helden der Natur. Monat Mai.



Seine Heldengeschichte und noch mehr feine Rezepte mit unseren Helden der Natur finden Sie bald unter www.bio-suisse.ch

Bio Knospe.  **Bringt den Geschmack zurück.**

Helden der Natur: Kopfsalat.

Bio-Rezeptvorschlag: Kopfsalat-Herzen mit Pilzen



naturaplan 

Bio Knospe.  **Bringt den Geschmack zurück.**

«Unser Betrieb liegt in Steinmaur, im Zürcher Unterland, am Juraausläufer Lägern, im oberen Wehntal. Abseits der grossen Verkehrsströme und fern vom Fluglärm bauen wir vor allem Gemüse an. Neben den klassischen Gemüsesorten haben wir zusätzlich Spezialitäten im Sortiment. Besonders stolz sind wir auf unsere zahlreichen Tomaten- und Gurkensorten, unser Asia-Gemüse, und nicht zu vergessen, auf unsere farbigen Zucchetti! Unser Gemüse liefern wir hauptsächlich Grossverteilern, aber auch der Hofverkauf und der Verkauf am Wochenmarkt werden mehr und mehr ein wichtiges Standbein.»

Agnes und Stephan Müller, Bio-Bauern
Betrieb BioLand Agrarprodukte

Zubereitung

Zutaten für 4 Personen

1 Bio-Kopfsalat (ca. 350g)	1 Bund Bio-Schnittlauch
200g Bio-Champignons oder Kräuter-/Austernseitlinge	2-3 EL Bio-Olivenöl
50g Bio-Speck	1/3 TL Bio-Frischkäsemerrettich
1 Bio-Zwiebel	200ml Bio-Gemüsebouillon
	Bio-Aceto Balsamico nach Belieben

Kopfsalat waschen, abtropfen lassen und die äussersten Blätter entfernen. Kopf vierteln und auf Tellern anrichten. Pilze mit Messer oder Pinsel putzen. Kleine ganz verwenden, grosse Pilze in längliche Scheiben schneiden. Zwiebel in feine Ringe und den Schnittlauch in zentimetergrosse Stückchen schneiden. Bouillon in einem Becher vorbereiten, mit etwas Frischkäsemerrettich verfeinern. In feine Lamellen geschnittenen Speck in der Bratpfanne glasig braten, Pilze sowie Öl dazugeben und 8 bis 10 Minuten dünsten. Zwiebelringe hinzufügen und nach 2 bis 3 Minuten den Schnittlauch. Bouillon dazugossen und das Ganze 5 bis 7 Minuten unter vorsichtigem Umrühren ziehen lassen. Saucensud mit Pilzen und Speck über vorbereitete Kopfsalat-Herzen verteilen, mit italienischer Salatsauce sowie mit Aceto Balsamico beträufeln und warm servieren.

Einkaufszettel

Bei den abgebildeten Packungen handelt es sich um Produktvorschläge. Sollte ein Produkt davon nicht erhältlich sein, finden Sie in Ihrem Coop eine passende Alternative.



Bio-Kopfsalat



Bio-Champignons



Bio-Speck



Bio-Zwiebeln



Bio-Schnittlauch



Bio-Gemüsebouillon



Bio-Frischkäsemerrettich



Bio-Olivenöl



Bio-Aceto Balsamico

Weitere Zutaten: Pfeffer und Salz.