

# März

## Saisongemüse



Porree  
Kopfsalat  
Feldsalat  
Rucola  
Champignons  
Spinat  
Tompinambur  
Kartoffeln\*  
Karotten\*  
Butterrüben\*  
Pastinaken\*  
Rote Bete\*  
Rosenkohl\*

Rotkohl\*  
Weißkohl\*  
Zwiebeln\*  
Chicorée\*  
Sellerie\*  
Rettich \*  
Schwarzwurzel\*  
Wirsing\*

\*Lagerware

### *Das darfst du im März nicht verpassen*

Im März ist Feldsalat-Zeit. Der Feldsalat, auch als Acker- oder Rapunzelsalat bekannt, ist hauptsächlich wegen seines intensiven und würzigen Geschmacks hierzulande sehr beliebt. Doch nicht nur auf der Beliebtheitsskala steht der Feldsalat ganz oben, denn auch auf der Gesundheitsskala ist er ein echter Spitzenreiter. Mit einem riesigen Gehalt an Vitamin A, Vitamin C, Eisen, Magnesium und Kalzium ist er extrem gesund. Als kleinen Tipp bei der Zubereitung: den Feldsalat nach der Vorbereitung für ca. 10 Minuten in den Kühlschrank legen. Auf diese Weise haftet das Dressing besser.