

Warenkunde – Der Endiviensalat

Endiviensalat hat ein ausgewogenes, süßlich-bitteres Aroma und knackige, grüne Blätter. Der glatte Endiviensalat schmeckt dabei etwas weniger bitter als der krause Endiviensalat - auch Friséesalat genannt.

Endiviensalat - Herkunft:

Endiviensalat stammt aus dem Mittelmeerraum, wächst aber in gemäßigten Klimazonen weltweit. Zur Endivien-Familie gehören der glatte Endiviensalat und der krause Endiviensalat - auch Friséesalat genannt.

Endiviensalat - Einkauf/Saison:

Von Mai bis November hat Endiviensalat Saison. Frischer Endiviensalat hat keine welken Blätter oder braune Schnittflächen.

Endiviensalat - Verwendung:

Zum süßlich-bitteren Endiviensalat schmecken fruchtige Dressings und herzhafte Zutaten wie Speck und Käse. Die grünen Außenblätter vom Endiviensalat haben einen intensiveren Geschmack als die hellen Herzblätter.

Endiviensalat - Aufbewahrung:

In feuchtes Küchenpapier gewickelt und in einer Plastiktüte verpackt können Sie Endiviensalat ein bis zwei Tage im Kühlschrank lagern. Am besten verwenden Sie Endiviensalat aber noch am Einkaufstag.

Endiviensalat - Ernährung:

Besonders die äußeren Blätter vom Endiviensalat enthalten viele Bitterstoffe, die den Stoffwechsel in Schwung bringen. Außerdem stecken in Endiviensalat zahlreiche Vitamine wie Vitamin C und B-Vitamine sowie Mineralstoffe.