

KÜSTENSOMMER



Einfach, frisch und typisch norddeutsch:
Dieser Sommersalat mit Kohlrabi, Apfel
und Dill bringt **knackige Leichtigkeit**
auf den Teller.

Zutaten für 2 Personen:

- » 1 großer Kohlrabi
- » 1 Apfel
- » 2 EL Zitronensaft oder Apfelessig
- » 2–3 EL Sahne, Joghurt oder Crème fraîche (je nach Geschmack)
- » 1 TL mittelscharfer Senf
- » 1 EL fein gehackter frischer Dill (oder 1 TL getrockneter Dill)
- » Salz, Pfeffer
- » optional: gehackte Walnüsse oder Kürbiskerne

Zubereitung:

Kohlrabi schälen und in feine Stifte oder dünne Scheiben schneiden. Apfel waschen, entkernen und ebenfalls in dünne Stifte schneiden, die Schale kann dranbleiben.

In einer Schüssel Zitronensaft, Sahne/Joghurt, Senf und Dill verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kohlrabi und Apfel unterheben, gut durchziehen lassen und kalt servieren.

Wer mag, streut zum Schluss für einen extra Knack ein paar Nüsse oder Kerne drüber.

Tipp: Der Salat passt gut zu Fisch, Kartoffeln oder einfach aufs Butterbrot.



JULI 2025

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
27		1	2	3	4	5	6
28	7	8	9	10	11	12	13
29	14	15	16	17	18	19	20
30	21	22	23	24	25	26	27
31	28	29	30	31			

MUSCHELKREBSE KINDERLEICHT UND FARBENFROH



Du benötigst:

- » ein paar Muscheln (z. B. Herz- oder Venusmuschel)
- » Acrylfarbe und Pinsel
- » Wackelaugen
- » Pfeifenreiniger und Schere
- » Bastelkleber oder Heißkleber

So geht's:

Male die Muschel bunt an und lasse sie gut trocknen. Klebe zwei Wackelaugen oben auf die Muschel.

Schneide Pfeifenreiniger in acht gleich lange Stücke – das werden die Beine. Für die Scheren: Schneide Pfeifenreiniger je in ein kurzes und ein längeres Stück. Biege das kurze Stück zu einem kleinen „V“, wickle das lange einmal darum und verzwirble die Enden. Das Ganze zweimal.

Klebe die Beine auf der Unterseite der Muschel fest. Wenn der Kleber getrocknet ist, kannst du sie leicht in Form biegen, damit sie wie Krebsbeine aussehen.



WUSSTEST DU, DASS ...

... die Strandkrabbe, ein kleiner Krebs an der Nord- und Ostsee, bis zu acht Jahre alt werden kann?

Strandkrabben haben fünf Beinpaare, zwei davon sind kräftige Scheren, mit denen sie zupacken, klettern und sich verteidigen können. Mit den anderen Beinen laufen sie schnell seitwärts, denn ihre Beine sitzen seitlich am Körper.

Wenn sie wachsen, werfen sie ihren harten Panzer ab, das nennt man Häutung. Ihr Panzer kann bis zu 5 Zentimeter groß werden, von Schere zu Schere misst sie sogar rund 6 Zentimeter.

Mit ihren Scheren fangen Strandkrabben ihre Beute und können dabei mühelos Muscheln knacken, die so groß sind wie sie selbst. Sie fressen Muscheln, Würmer und andere kleine Tiere, die sie im Sand aufspüren.

Norddeutscher Sommersalat