

Einkaufsliste für den Sommer

Mit Saisongemüse bringt man immer etwas Frisches auf den Tisch und die Auswahl an leckeren Zutaten ist groß. Werfen Sie einen Blick auf unsere Liste mit den besten kunterbunten Gemüsesorten, die Sie im Sommer auf Ihren Einkaufszettel schreiben sollten:

- Rote Bete (*Juni-Dezember*)
- Aubergine (*Juni-Oktober*)
- Radieschen (*April-Oktober*)
- Meerfenchel (*Juli-August*)
- Paprika (*Juli-Dezember*)
- Gurke (*Mai-Oktober*)
- Zucchini (*Juni-Oktober*)

Das muss jedoch noch längst nicht alles sein – während des Sommers gibt es auch jede Menge frisches Obst. Halten Sie die Augen offen nach:

- Aprikosen (*Juli-August*)
- Heidelbeeren (*Juli-August*)
- Kirschen (*Juli-August*)
- Stachelbeeren (*Juni-Juli*)
- Kiwi (*Januar-Juli*)
- Pfirsichen (*Juli-September*)
- Erdbeeren (*Juni-August*)
- Rhabarber (*April-September*)
- Himbeeren (*Juli-September*)

Mit diesen umwerfenden Zutaten bringen Sie Farbe und Frische in Ihre Sommermenüs.