

# Enjoy plants

## Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events

Vorträge – Seminare - Workshops

Kunst & Kultur meets VeganFood

Filme & VeganFood

Themenabende mit Special Guests

NEU 2018 Veganes Krimidinner

NEU 2018 VeganCafe (monatlich)



Sabine Lippertz

Oecotrophologin

Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

## Frühlingsalat



Aus der Reihe: Ratz-Fatz-Fertig-Salat mit wenigen Zutaten – in ca. 20 Minuten auf dem Tisch

Menge reicht für 2 Personen

### Zutaten

- 100-150 g Feldsalat, putzen und waschen
- 2 Tomaten, entstielen, waschen und in grobe Würfel
- 1 kleine rote Zwiebel – putzen, halbieren und in feine Streifen schneiden
- 1 reife Avocado, schälen und entkernen, in grobe Würfel schneiden
- ½ Mango – schälen und in grobe Würfel
- 1-2 El getrocknete Braunhirsekeimlinge (sie sind erhältlich im Bioladen unter der Bezeichnung Gold Keimlinge von der Firma OWISAN, aber es gibt sie auch von anderen Firmen z.B. Werz)

Sabine Lippertz  
Vorm Eickerberg 72  
42929 Wermelskirchen

<http://enjoyplants.de>  
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>  
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>  
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>  
[Instagram: enjoy\\_plants](https://www.instagram.com/enjoy_plants)

Copyright @ All Rights Reserved



## Zutaten & Zubereitung der Sauce

- 1 1/2 El Cashewmus
- Wasser oder z.B. O-Saft zum Aufmischen –ca. 100 ml
- 1/2 Saft einer halben Zitrone (wenn kein O-Saft)
- 1 El – Tomatenmark oder Tomatenketchup
- Kräutersalz & bunter Pfeffer

Mus mit der erforderlichen Menge Wasser/Saft und dem Zitronensaft für eine schöne Konsistenz verrühren, mit Tomatenmark / Ketchup, Kräutersalz & buntem oder rotem Pfeffer abschmecken.

Soße über den Salat geben und mit den Braunhirsekeimlingen bestreuen.

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	<a href="http://enjoyplants.de">http://enjoyplants.de</a> <a href="http://www.twitch.tv/enjoyplants">http://www.twitch.tv/enjoyplants</a> <a href="https://twitter.com/EnjoyPlants.de">https://twitter.com/EnjoyPlants.de</a> <a href="https://www.facebook.com/Enjoy-Plants">https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</a>	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



### Extra Tipps:

### Inhaltsstoffe:

**Feldsalat:** Er ist super beliebt bei Kindern. Was den **Nährstoffgehalt** angeht, sticht er aus den Blattsalaten hervor, zwar besteht er zu 95 % aus Wasser, aber die verbleibenden 5 % haben es in sich. Er hat von allen Blattsalaten den höchsten Vitamingehalt: Im Besonderen: Provitamin A, Vitamin C und Vitamin B6, sowie die Folsäure. Sein Gehalt an Kalium, Eisen, Zink,  $\beta$ -Karotin und sekundären Inhaltsstoffen bringen ihm zu Recht den Ruf ein, sehr gesund zu sein.

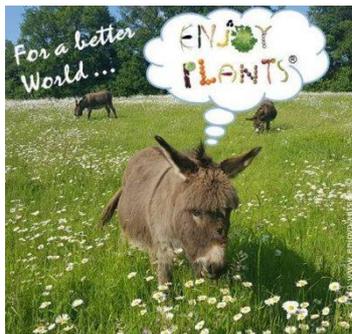
Er gehört botanisch gesehen zur Familie der Baldriangewächse. Ohnehin wirken Blattsalate **schlafördernd**, der Feldsalat im Besonderen. Ursächlich ist der, in seinem Milchsaft enthaltene opiatähnlicher Stoff, das Lactucol, es wirkt beruhigend auf das vegetative Nervensystem.

Kleine, kräftige und dunkelgrüne Blätter haben ein besonders nussiges Aroma und einen höheren Nährstoffgehalt. **Freilandware, am besten in Bioqualität ist zu bevorzugen.** Treibhausware enthält extrem viel Nitrat, das sich im Körper in krebserregende Nitrosamine verwandeln kann.

### Küchentipp:

Mit einem feuchten Tuch bedeckt oder in einer Dose hält er sich bis zu einer Woche im Kühlschrank.

Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.



Herzliche Grüße Sabine von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	<a href="http://enjoyplants.de">http://enjoyplants.de</a> <a href="http://www.twitch.tv/enjoyplants">http://www.twitch.tv/enjoyplants</a> <a href="https://twitter.com/EnjoyPlants.de">https://twitter.com/EnjoyPlants.de</a> <a href="https://www.facebook.com/Enjoy-Plants">https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</a>	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------