

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)

ChicoréeSalat mit Orangen und Walnüssen



Aus der Reihe: Ratz-Fatz-Fertig-Salat mit 4 Zutaten– in ca. 15 Minuten auf dem Tisch

Zutaten

- 2 Chicorée – äußere 2-3 Blätter entfernen, das Wurzelende knapp abschneiden, halbieren, wer bitter nicht mag, kann den Strunk keilförmig ausschneiden, da steckt aber viel Gutes drin, deshalb würde ich ihn drin lassen
- 2 Orangen schälen – grob würfeln
- Gehackte Walnüsse – Menge nach Geschmack (wer mag, kann sie natürlich auch noch karamellisieren)
- Petersilie – ein paar Blätter grob zerteilen

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	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



Zutaten für die Sauce

- 1 El Cashewmus
- Wasser zum aufrühren
- Kräutersalz & bunter Pfeffer

Mus mit der erforderlichen Menge Wasser für eine schöne Konsistenz verrühren, mit Kräutersalz & buntem oder rotem Pfeffer abschmecken.

Chicorée und Orangen unter die Soße heben, Walnüsse grob hacken, unterziehen, Salat auf dem Teller anrichten, mit gerupfter Petersilie und einigen Walnüssen bestreuen.

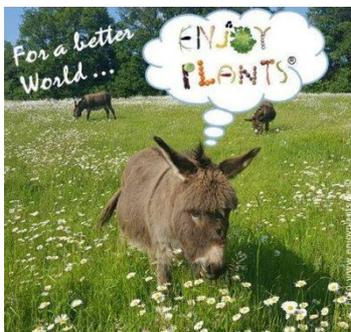
Extra Tipp:

Chicorée hat im Winter Hochsaison und gehört zu den Blattsalaten. Er ist der bitterste, aber auch der gesundeste. Der Bitterstoff Intybin ist besonders wertvoll für die Leber, die Galle und die Darmflora. Er stimuliert den Magen, die Milz, die Bauchspeicheldrüse und die Blutgefäße, senkt den Cholesterinspiegel und den Blutdruck, löst Verschleimungen und wirkt wie ein „guter Magenbitter“ aber eben ohne Alkohol ;) . Daneben gehört er zu den kalorien- und fettärmsten Gemüsesorten überhaupt und ist reich an den Vitaminen A und C sowie Folsäure und den Mineralstoffen Kalium, Phosphor, Kalzium und Magnesium.

Praxis-Küchentipp: Chicorée muss dunkel und kühl gelagert werden, damit er nicht grün wird. Die wertvollen Bitterstoffe sitzen im Mittelkeil am Wurzelende, ich habe noch gelernt, dass dieser Teil keilförmig entfernt wird, damit der Salat eben weniger bitter schmeckt, aber damit gehen eben auch die wichtigen Inhaltsstoffe verloren. **Deshalb, den Mittelkeil am Wurzelende nicht entfernen.**

In Papier eingeschlagen hält er ca. 1 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	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------