

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)

Radicchio-Salat mit Birne, Apfel & weißen Bohnen



Aus der Reihe: Ratz-Fatz-Fertig-Salat mit 5 Haupt-Zutaten– in ca. 15-20 Minuten auf dem Tisch
Menge reicht für 2 Personen als Hauptmahlzeit

Zutaten

- ½ kleinen Radicchio Salat, die äußeren Blätter entfernen und die Blätter mundgerecht zerteilen
- 1 große Birne waschen und mittelgrob würfeln
- ½ Apfel, waschen und mittelgrob würfeln
- 1 Glas weiße Bohnen – in einem Sieb kurz abspülen und abtropfen lassen
- 1 Bund Petersilie – waschen, harte Stiele unten abschneiden, die übrigen Stiele dran lassen und Blätter und Stiele grob hacken / schneiden oder zupfen
- Walnüsse zum Bestreuen

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
- 1 – 2 El einen Spritzer Zitrone
- Kräutersalz & bunter Pfeffer
- Wasser zum aufrühren – ca. 80 – 100 ml

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

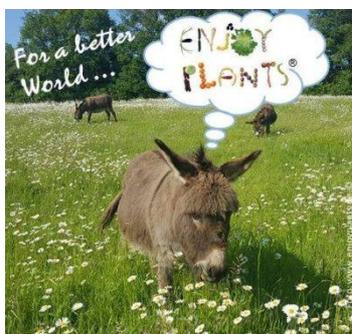
Radicchio, Birnen- und Apfelwürfel, weiße Bohnen und Petersilie unter die Soße heben. Salat auf dem Teller anrichten, mit grob gehackten oder zerbröselten Walnüssen bestreuen.

Radicchio wird auch schon mal roter Chicorée genannt, sie sind botanisch eng verwandt, sie gehören zu der Zichoriengruppe, optisch sind sie sehr unterschiedlich. Geschmacklich bringen beide Salate eine Bitternote mit sich, die aber in diesem Salat wunderbar von der Süße der Birne abgefangen wird, die Petersilie besorgt den Rest.

Wie beim Chicorée kurbeln die Bitterstoffe des Radicchio die Gallenproduktion an und entlasten damit die Leber.

Er ist vitamin- und mineralstoffreich und enthält neben dem Bitterstoffe (Intybin) u.a. Vitamin C sowie B-Vitamine. Auch der Mineralstoffanteil an Eisen, Kalium und Kalzium kann sich sehen lassen.

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
---	--	---------------------------------