

# 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)

## Weihnachtlicher Grünkohlsalat mit Birnenspalten

### Und einem Topping von Granatapfelkernen und Walnuss



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

#### **Zutaten** - Als Vorspeise für 6 Personen

- 4 Stängel Grünkohl – waschen und in ganz feine Streifen schneiden
- 1 große Birne waschen und mittelgrob würfeln
- 50 g Gehackte Walnüsse – Menge nach Geschmack (wer mag, kann sie natürlich auch noch karamellisieren)
- ½ Granatapfel – Kerne auslösen

*Den Grünkohl unbedingt schön fein dünn schneiden. Im Zweifel kann man ihn nach dem Schneiden mit etwas Salz durchkneten, dass macht ihn noch weicher, muss aber nicht sein.*

Sabine Lippertz

Hasenbergstraße 5

53902 Bad Münstereifel

c./o.Lebenshof Auenland

<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
- Saft einer kleinen halben Zitrone
- Kräutersalz & bunter Pfeffer
- 1 Prise Zimt (wer Zimt mag)
- Wasser zum aufrühren

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

Grünkohl, Birne, Granatapfelkerne und Walnüsse unter die Soße heben. Salat auf dem Teller anrichten, mit ein paar Granatapfelkernen und einigen gehackten Walnüssen bestreuen.



<p>Sabine Lippertz          Hasenbergstraße 5          53902 Bad Münstereifel          c./o.Lebenshof Auenland</p>	<p><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></p>	<p>Copyright @ All Rights Reserved</p>
--	---	--



### Extra Tipps:

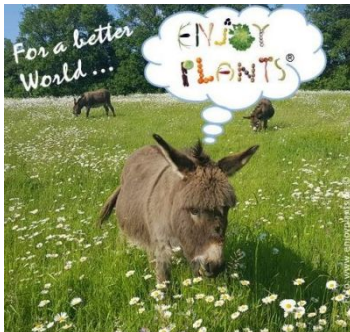
**Grünkohl ein Superfood:** Er ist eines der wertvollsten Gemüse überhaupt, mit einer sehr hohen Nährstoffdichte, d.h. viele Nährstoffe in wenig Masse. Er weist einen besonders hohen Gehalt an **Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen, Vitamin K** und **Folsäure** auf. 100 g Grünkohl decken den Tagesbedarf an **Vitamin C** und was das **Provitamin A** angeht, kann er es mühelos mit der Paprika und der Möhre aufnehmen. Zudem liefert er eine Menge antioxidativ wirksamer Pflanzenstoffe und erstaunlich viel hochwertiges Protein.

Grünkohl senkt den Cholesterinspiegel Durch das viele Kalium hilft er Wasseransammlungen aus dem Körper heraus zu schwemmen.

**Praxis-Tipp:** Grünkohl sollte Frost abbekommen haben, habt Ihr bestimmt schon gehört. Der Frost schließt das Zellgewebe auf, macht es weich und bewirkt, dass sich ein Teil der Stärke in Zucker umwandelt, das macht den Kohl milder und auch bekömmlicher.

In ein feuchtes Tuch eingeschlagen oder in einer Dose hält er sich 3-4 Tage im Kühlschrank

Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.



Herzliche Grüße Sabine von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

Sabine Lippertz Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel c./o.Lebenshof Auenland	<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
---	--	---------------------------------