

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)

Chicorée meets Feldsalat in Curry-Cashewrahm mit Clementinen & Walnüssen



Aus der Reihe: Ratz-Fatz-Fertig-Salat mit 4 Haupt-Zutaten– in ca. 15 Minuten auf dem Tisch
Menge reicht für 2 Personen als Hauptmahlzeit

Dieser Salat ist wie so oft, daraus entstanden, was im Kühlschrank war und der besondere Pfiff hierbei ist das Curry. Für mich ein Salat, mit dem Potential zum Lieblingsalat.

Zutaten

- 100 g Feldsalat, putzen und waschen
- 3 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
- 4 Clementinen – schälen und die Filets halbieren oder dritteln (ich halbiere die Frucht, zerlege sie in ihre Filets und halbiere oder dritteln diese)
- Gehackte Walnüsse – Menge nach Geschmack

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 & Zubereitung der Sauce

- 1 El Cashewmus
- 1 – 2 Tl Weißweinessig
- Ca. ¼ Tl Curry (wichtig)
- Kräutersalz & bunter Pfeffer
- Wasser zum aufrühren – ca. 80 – 100 ml

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

Feldsalat, Chicorée, Clementinen unter die Soße heben. Salat auf dem Teller anrichten, mit den Walnüssen (etwas zerbröseln) bestreuen.



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



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, β -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 **schlaffördernd**, 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.

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

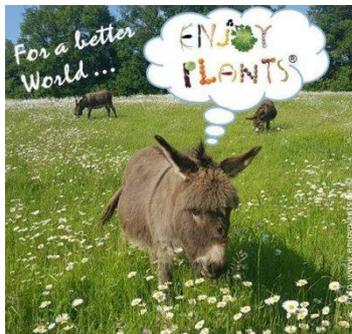


Chicorée hat im Winter Hochsaison und gehört zu den Blattsalaten. Er ist der bitterste, aber auch der gesundeste. Der Bitterstoff Intybin ist besonders wertvoll für die Leber, die Galle und die Darmflora. Er stimuliert den Magen, die Milz, die Bauchspeicheldrüse und die Blutgefäße, senkt den Cholesterinspiegel 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
---	--	---------------------------------