Enjoy plants

Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events
VeganCafe (monatlich)

***NEU 2020** Veganes Krimidinner*

Weitere Veranstaltungen:
Lebenshof Auenland www.lebenshof-auenland.de

Sabine Lippertz - Oecotrophologin
Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

Wintersalate treffen Erbse & Kiwi

eine Vitalstoffbombe – s. Extra-Tipps am Ende

Rezept als Beilage für 6 Personen

Sabine Lippertz Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel – Lanzerath (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

Salatsoße

Ausnahmsweise mit Öl, sonst bevorzuge ich Salatsoßen aus z.B. Cashewmus

- 4 El natives Olivenöl
- 2 El Balsamico Essig
- 1 Tl feiner Senf oder Feigensenf
- 2 Tl Pflaumenmus
- 1 Tl Ahornsirup
- Kräutersalz nach Geschmack

Zubereitung

- Die Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich mit einem Schneebesen verrühren

Salat

- 2 **Chicorée Wurzeln** – äußere 2-3 Blätter entfernen, das Wurzelende ganz knapp abschneiden, halbieren, wer bitter nicht mag, kann den Strunk keilförmig ausschneiden, da steckt aber viel Gutes drin, deshalb würde ich ihn drin lassen.

  Chicorée in mittelfeine Streifen schneiden.

- 150-200 g **Feldsalat** – putzen und waschen – ich schneide die Wurzeln ab, dann sind die Blätter lose, aber es ist weniger Putzaufwand und es knirscht nicht zwischen den Zähnen, weil noch irgendwo Sand nicht ausgewaschen wurde.
- Ca. 100 g TK Erbsen – in reichlich Wasser ca. 3 Minuten sprudelnd kochen, in Sieb geben, abkühlen lassen

Sabine Lippertz
Hasenbergstraße 5
53902 Bad Münstereifel
– Lanzerath (Auenland)

http://enjoyplants.de
http://www.twitch.tv/enjoyplants
https://twitter.com/EnjoyPlants.de
https://www.facebook.com/Enjoy-Plants

Copyright @ All Rights Reserved

- 1/2 Glas Kichererbsen – abtropfen lassen, das Kichererbsenwasser auffangen und in eine Dose zur Aufbewahrung geben, wir nutzen es als Eischnee – Ersatz.
- 3 Kiwis – dünn schälen und in nicht zu kleine Würfel schneiden.

Zum Bestreuen:

- 1 El Zedernnüsse in einer Pfanne ohne Öl vorsichtig rösten – nicht aus den Augen lassen, sie brennen schnell an.
- Granatapfelkerne

Kurz vor dem Servieren, alle Zutaten bis auf die Zedernnüsse vorsichtig unter die Salatsoße heben, dann die Zedernnüsse und Granatapfelkerne darüber streuen.

Extra Tipps:

Chicorée ***hat im Winter Hochsaison*** *und gehört zu den Blattsalaten. Er ist der bitterste, aber auch der gesündeste. 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****.*

Sabine Lippertz
Hasenbergstraße 5
53902 Bad Münstereifel
– Lanzerath (Auenland)

http://enjoyplants.de
http://www.twitch.tv/enjoyplants
https://twitter.com/EnjoyPlants.de
https://www.facebook.com/Enjoy-Plants

Copyright @ All Rights Reserved

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

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, ß-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 Lactucerol, 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.

Nicht vergessen: Rezepte sind nur Empfehlungen ;)

Herzliche Grüße Sabine
von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

Sabine Lippertz Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel – Lanzerath (Auenland)	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved