



Immun Woche Lunch Rezept Nr. 5

Aktive Zeit:
12 Minuten

Kochzeit:
8 Minuten

www.reset-yourself.info

Lila Feldsalat mit Kartoffeln und Granatapfel

Zutaten: für 1 Person

- 250 gr Kartoffeln
- 70 gr Feldsalat
- 60 gr Radicchio Salat
- ½ Orange
- 1 Apfel
- ½ Granatapfel
- ½ Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Tahini (Sesampaste)
- 1 TL Dijon Senf
- 1 TL Ahornsirup
- ½ Limette
- ½ TL Salz, frischer Pfeffer
- 20 gr Walnüsse

Zutaten: für 2 Personen

- 400 gr Kartoffeln
- 125 gr Feldsalat
- 125 gr Radicchio Salat
- 1 Orange
- 2 Äpfel
- 1 Granatapfel
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 4 TL Tahini (Sesampaste)
- 2 TL Dijon Senf
- 2 TL Ahornsirup
- 1 Limette
- 1 TL Salz, frischer Pfeffer
- 40 gr Walnüsse

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden, 8 Min dampfgaren/kochen.
2. Feldsalat und Radicchio waschen und trocknen.
3. Apfel schälen, enthäusen und ganz klein schneiden.
4. Granatapfel entkernen (Achtung am besten in der Spüle).
5. Walnüsse ohne Öl in Pfanne anrösten.
6. Saft der Orange, Olivenöl, Senf, Tahini, Ahornsirup, Limettensaft, Salz, Pfeffer verrühren und mit der geschnittenen Zwiebel pürieren.
7. Kartoffeln nach dem kochen kurz abkühlen lassen.
8. Salat und Dressing vermengen, mit Walnüssen & Apfelstücken garnieren. Kartoffeln dazu.

Merke: Zu den Inhaltsstoffen des **Granatapfels** gehören neben den Mineralstoffen Kalium, Calcium, Eisen und Phosphor auch die Vitamine C und B sowie Folsäure. **Äpfel** und **Orangen** multiplizieren den Vitamin C Gehalt. **Radicchio** ist ein wahres Superfood: Vitamin A, C, B1, B2, E, Niacin, Folsäure, Kalzium, Kalium, Eisen, Magnesium, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe.