

Feiner Zuckerhut-Asiasalat mit Orangendressing

Deine Zutaten aus der Kiste:

Zuckerhut
Asiasalat
Kräutersträußchen

Was brauchst Du sonst:

1 Orange
Sahne
Salz, Pfeffer

Wie geht das?

- 1.) Zuckerhutblätter, Asiasalat und Kräutersträußchen unter kaltem Wasser kurz abspülen.
- 2.) Zuckerhutblätter in feine Streifen schneiden, Asiasalat in ungleich große Teile zerkleinern, die Salate mischen.
- 3.) Orange auspressen
- 4.) Kräuter fein hacken und mit der Sahne mischen, dann entfaltet sich das Aroma besonders
- 5) Salate mit dem Orangensaft übergießen und durchmischen. Salz und Pfeffer dazu.
- 6) Kräutersahne locker darüber klecksen
- 7) Nicht mehr weiter durchmischen. Dies ist ein besonderes Ergebnis beim Essen - jedes Häppchen schmeckt anders. Sozusagen ein Achtsamkeits-Salat

Passt gut dazu:

Dieser Salat steckt voller sekundärer Pflanzenstoffe - je mehr verschiedene Kräuter und andere Salat-Zutaten, desto mehr stärken wir unser Immunsystem. Dazu passen am besten einfach Pellkartoffeln und geröstete Walnüsse

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin