



Würzig und scharf

82

Rucola

Foto von Skicoa911 auf Pixabay



Für ein aktives Leben –  go to 



Bregenzer Straße 35 | 88131 Lindau
Tel.: +49 8382 9479993 | Fax: +49 8382 25598
info@tomotion-gmbh.de | www.tomotion-gmbh.de

to  motion GmbH

Wusstest du schon, dass Rucola erst in den 80er Jahren aus Italien nach Deutschland kam? Inzwischen ist der würzige Salat bei uns sehr beliebt.

Gut zu wissen:

- Rucola enthält mit 62 mg pro 100 g mehr Vitamin C als Orangen.
- Das Glucosinolat (Senföl) in Rucola gilt als schmerzstillend und entkrampfend. Senföl wirkt zudem antibiotisch, desinfizierend und pilzabtötend.
- Rucola ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen, unter anderem die in der Schwangerschaft wichtige Folsäure.

Rucolasalat

Zutaten für 4 Personen

300 g	Rucola
200 g	Kirschtomaten
2 EL	Pinienkerne
50 g	Parmesan
4 EL	Walnuss- oder Olivenöl
2 EL	Balsamico-Essig
1 TL	flüssiger Honig
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Rucola verlesen, waschen, Blattstiele abschneiden. Tomaten waschen und halbieren. Für die Vinaigrette den Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, zum Schluss das Öl unterschlagen. Salat mit der Vinaigrette anrichten, Tomaten und Pinienkerne darüber streuen, Parmesan über den Salat hobeln. Dazu passt frisches Brot.

Tipp

Die Stiele von Rucola enthalten recht viel Nitrat, was im Körper zu gesundheitsschädlichem Nitrit umgewandelt wird. Daher ist es ratsam, die Blattstiele bei der Zubereitung abzuschneiden.

training & coaching

toMotion Trainings-Shirts von Bioracer

Die neuen, coolen toMotion Trainings-Shirts aus Funktionsfaser sind eingetroffen und ab sofort als Kurz- oder Langarm erhältlich.

Infos und Bestellung: a.potratz@tomotion-gmbh.de



Andrea Potratz
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 160 94846129
E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
training & coaching