

Feldsalat



Wussten Sie schon, dass Feldsalat auch im Winter in Deutschland angebaut wird? Frischer und regionaler geht es nicht!

Gut zu wissen:

- Keine andere Salatsorte enthält so viel Vitamin C und Eisen wie der Feldsalat.
- Außerdem enthält Feldsalat reichlich Provitamin A, Magnesium, Kalium und Calcium.
- Die ätherischen Baldrianöle im Feldsalat verursachen das nussige Aroma und beruhigen die Nerven.
- Feldsalat liefert viel Folsäure, die wichtig ist für die Neubildung von Zellen – besonders auch bei ungeborenen Babys.
- Feldsalat ist die beste pflanzliche Quelle von Jod.

Winterlicher Feldsalat

Zutaten für 4 Personen

250 g	Bio-Feldsalat
2 EL	Weißweinessig
1 EL	Rapsöl
2 EL	Walnussöl
	Salz, Pfeffer
40 g	Walnusskerne
60 g	Ziegenhartkäse

Zubereitung:

Feldsalat putzen, die Wurzeln entfernen, ohne die Rosetten zu zertrennen. Waschen und trocken schleudern. Essig mit Salz, Pfeffer und Honig verrühren, die Öle unterschlagen. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Käse mit einem Sparschäler in Späne hobeln. Den Feldsalat mit der Vinaigrette anrichten, mit den Nüssen und Käsespänen bestreuen und sofort servieren. Nüsse und Ziegenkäse können nach Geschmack durch geröstete Speckwürfel, Kirschtomaten, Apfelwürfel o.ä. ergänzt oder ersetzt werden.

Tipp

Feldsalat hat ab Oktober bis in den März hinein Saison. Er sollte mit etwas Öl angerichtet werden, da der Körper die Vitamine und Nährstoffen dann besser aufnehmen kann.

training & coaching

toMotion Trainings-Workshop – Komponenten eines erfolgreichen Trainings in der Saisonvorbereitungszeit. Fundierte Infos und Insider-Tipps gibt's bei unserem Workshop vom 13. bis 15.11.2015 in Lindau.

<http://www.tomotion-gmbh.de/Training/Termine>



Andrea Potratz

Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 170 2881753

E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
training & coaching