

Salbei



Wussten Sie schon, dass sich der Name „Salbei“ vom lateinischen Wort „salvare“ ableitet? Es bedeutet „heilen“.

Gut zu wissen:

- Salbei wirkt antibakteriell und pilzhemmend.
- Salbeitee hilft gegen Entzündungen im Mund und Rachen, sowie gegen übermäßiges Schwitzen.
- Ätherische Öle des Salbeis unterstützen die Ausheilung von Atemwegserkrankungen.
- Salbei-Dampfbäder helfen gegen fettige, unreine Haut.
- Salbei wirkt milchhemmend und unterstützt Mütter beim Abstillen.

Salbei-Schnitzel	1 kg	Kartoffeln, geschält und längs halbiert
	4	dünne Schweine- oder Putenschnitzel
Zutaten für 4 Personen	4	Scheiben roher Schinken
	2	Stängel Salbei
	2	Knoblauchzehen
	3 - 4 EL	Olivenöl
		Einige Nadeln frischer Rosmarin (oder getrocknet)
		Salz, Pfeffer, Senf, Saft von 1/2 Zitrone, Mehl

Zubereitung:

Würzöl aus Öl, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Zitronensaft und gehacktem Rosmarin zubereiten. Kartoffeln im Würzöl wenden. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 30 – 40 min. backen. Fleisch würzen, eine Seite mit Mehl bestäuben, die andere Seite mit Senf bestreichen. Schinken auf den Senf legen, Salbeibätter darauf verteilen, zusammenklappen und mit Holzspießchen feststecken. Schnitzel in Butter braten und mit Kartoffeln anrichten. Dazu einen frischen Blattsalat servieren.

Tipp

Salbeiblätter kann man ganzjährig im Topf oder Garten ernten, um sie in der Küche oder zur Zubereitung von Heiltees zu verwenden. Die Salbeipflanze ist jedoch nur bedingt winterhart.

training & coaching

toMotion-Trainingslager auf La Palma

Verbinde das Angenehme mit dem Nützlichen! Anfang März trainieren wir Fahrtechnik und Kraftaufbau für die neue Saison, und entspannen danach am Strand.

Komm mit uns nach La Palma!

Weitere Infos unter 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