



Bunter Gemischter Salat mit fruchtigem Dressing

Gesundheitliche Vorteile:

- **Rucola, Endivien** und **Radicchio** bieten eine Vielzahl von Vitaminen und Mineralstoffen, darunter Vitamin C, Vitamin K und Folat. Diese grünen Blattgemüse enthalten zudem Bitterstoffe, die die Verdauung anregen.
- **Karotten** sind eine hervorragende Quelle für Beta-Carotin, das im Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Vitamin A ist wichtig für die Hautgesundheit.
- **Gurken** bestehen zu etwa 95 % aus Wasser, was sie zu einem hervorragenden entwässernden Lebensmittel macht. Sie fördern die Hydratation des Körpers und liefern gleichzeitig Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin K.
- **Avocado** enthält gesunde ungesättigte Fette, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen. Diese Fette helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und tragen zur Aufnahme fettlöslicher Vitamine bei.
- **Granatapfelkerne** sind eine reichhaltige Quelle für Antioxidantien wie Polyphenole, die helfen, Entzündungen im Körper zu reduzieren. Sie können auch das Herz-Kreislauf-System unterstützen, indem sie den Blutdruck regulieren.
- **Walnüsse** enthalten Omega-3-Fettsäuren, die für die Herzgesundheit entscheidend sind. Diese Fette wirken entzündungshemmend.
- **Feta** liefert hochwertiges Eiweiß und Kalzium, das für die Knochengesundheit wichtig ist. Durch seine salzige Note bringt er den Geschmack des Salats noch besser zur Geltung.
- **Leinsamen** sind eine ausgezeichnete Quelle für Ballaststoffe und pflanzliches Omega-3. Sie fördern die Verdauung und haben entzündungshemmende Eigenschaften, die den Körper auf natürliche Weise entlasten.

Dieser Salat ist nicht nur erfrischend und einfach zuzubereiten, sondern auch nährstoffreich und ideal für heiße Sommertage. Er kombiniert frische Zutaten mit einem leckeren fruchtigen Dressing, das für Abwechslung sorgt.



Bunter Gemischter Salat mit fruchtigem Dressing

Zutaten (4 Portionen)

Salat

- 300 g gemischter Salat (Rucola, Endivien, Radicchio)
- 1 Karotte
- 1/2 Gurke
- 10 Kirschtomaten
- 1/2 rote Paprika
- 1/2 Avocado
- 10 Walnüsse
- 50 g Feta
- 3 EL Granatapfelkerne
- 1 EL Leinsamen

Dressing

- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Orangensaft
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig (oder Ahornsirup)
- Salz/Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1

- Den Salat, Karotte, Gurke, Tomaten und Paprika waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Avocado in kleine Würfel schneiden, die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten.
- Feta zerbröseln und zusammen mit den Granatapfelkernen, Walnüssen und Leinsamen über den Salat geben.

Schritt 2

- Für das Dressing alle Zutaten gut vermischen.
- Den Salat mit dem Dressing kurz vor dem Servieren anmachen.

Nährwerte pro Portion: 298 kcal, 19 g Kohlenhydrate, 8 g Protein, 22 g Fett