



## Blattsalate mit Kaki-Limetten-Dressing

### Gesundheitliche Vorteile:

- **Kaki** ist reich an Beta-Carotin, das im Körper in Vitamin A umgewandelt wird und die Gesundheit von Augen und Haut unterstützt. Sie enthält außerdem viel Vitamin C, welches das Immunsystem stärkt. Darüber hinaus liefert Kaki Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen und für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl sorgen.
- **Limetten** sind reich an Vitamin C, das als starkes Antioxidans wirkt und das Immunsystem unterstützt. Der Saft der Limette fördert ebenfalls die Verdauung.
- **Olivenöl** enthält einfach ungesättigte Fettsäuren, die als besonders gesund für das Herz-Kreislauf-System gelten. Außerdem ist Olivenöl reich an Vitamin E, das die Zellen vor oxidativem Stress schützt. Die entzündungshemmenden Eigenschaften des Öls tragen zudem zur allgemeinen Gesundheit bei.
- **Blattsalate** wie Feldsalat, Rucola oder Radicchio sind kalorienarm, aber reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Sie enthalten Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und lange sättigen. Feldsalat ist beispielsweise reich an Folsäure und Eisen, während Rucola Senföle enthält, die entzündungshemmend wirken können. Radicchio liefert zudem Anthocyane, die antioxidativ wirken und die Zellen vor Schäden schützen.

Dieser leichte und erfrischende Salat ist nicht nur einfach zuzubereiten, sondern auch eine hervorragende Quelle für wichtige Nährstoffe. Ideal, um den Körper mit Vitaminen und Antioxidantien zu versorgen, und ein Genuss, der sowohl gesund als auch geschmackvoll ist.



## Blattsalate mit Kaki-Limetten-Dressing

### Zutaten (4 Portionen)

- 1 Kaki (reif)
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 150 g Blattsalate (z. B. Feldsalat, Rucola, Radicchio)
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

#### Dressing zubereiten

- Kaki waschen und den Stielansatz entfernen.
- Kaki schälen (nur, wenn die Schale zu fest ist), und in grobe Stücke schneiden. Die Kaki-Stücke zusammen mit Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer fein pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Optional kann Honig hinzugefügt werden, um das Dressing leicht zu süßen.

#### Blattsalate vorbereiten

- Blattsalate waschen und trocken schütteln. Blätter in eine Schüssel geben.

#### Servieren

- Das Dressing über die Blattsalate geben. Alles gut durchmischen.
- Den Salat direkt servieren, damit die Blattsalate schön frisch und knackig bleiben. Bei Bedarf kann noch einmal mit Salz und Pfeffer nachgewürzt werden.

Nährwerte pro Portion: 94 kcal, 11 g Kohlenhydrate, 1 g Protein, 5 g Fett