

Vollwertiger gemischter Rohkostsalat

sollte aus

- mindestens einem Anteil über der Erde gewachsen (Paprika, Champignon)
- mindestens einem Anteil unter der Erde gewachsen (Möhren, Pastinake, Rote Bete) und
- Salatblättern (Chicorée, Chinakohl, Radicchio, Postelein)

bestehen.

| Referenzwert/Tag | Calcium 1.000 mg | Eisen 10 mg | Folat 300 µg | Jod 150 µg | Energie 2.000 Kcal |
|--------------------------------------|---------------------|----------------|-----------------|---------------|-----------------------|
| Zutaten: | | | | | |
| 50 g Champis | 5 | 0,6 | 13 | | 10 |
| 50 g rote Paprika | 5 | 0,3 | 27 | | 22 |
| 75 g Pastinake | 38 | 0,5 | 45 | | 47 |
| 15 g Postelein | 14 | 0,5 | 2 | | 3 |
| 70 g Chicorée | 18 | 0,5 | 35 | | 14 |
| 35 g Chinakohl | 14 | 0,2 | 23 | | 6 |
| 75 g Möhren | 26 | 0,3 | 11 | | 24 |
| 30 g Radicchio | 12 | 0,5 | 11 | | 5 |
| 100 g Rote Bete | 15 | 0,9 | 80 | | 46 |
| Insgesamt 500 g | 147 | 4,3 | 247 | | 177 |
| 5 g Knoblauch | 2 | 0,07 | 1 | | 7 |
| 75 g Essig-Öl-Dress. S. 116 unten | 19 | 0,2 | -- | | 223 |
| 30 g Tahin | 126 | 0,75 | 27 | | 178 |
| Gesamt | 294 | 6 | 275 | | 585 |
| Tagesbedarf in Prozent | 29,4% | 60% | 92% | | 29% |

Zubereitung:

1. Dressing aus Olivenöl und Balsamessig im Verhältnis 2:1 herstellen, 1 EL Tahin unterrühren, Knoblauch hineinpressen, Salz, Pfeffer
2. Gemüse putzen und waschen (Champis ohne Wasser). Nur schälen, was unbedingt nötig ist.
3. Gemüse und Salat kleinschneiden
4. Pastinake, Möhren, Rote Bete grob raspeln
5. Postelein dazu und alles mit dem Dressing mischen.