

Frischkost-Fantasien



Zutaten: • Salate, Gemüse nach Jahreszeit

Zubereitung: Bei Frischkost können Sie nach Herzenslust fantasieren, komponieren, kombinieren. Probieren Sie einmal:

- Möhren mit Ananas und Apfel
 - Möhren und Zucchini mit Apfel
 - Steckrübensalat, pikant oder süß
 - Paprika und Orange mit Zwiebeln
 - Radicchio mit Banane, Birne, Trauben, Walnusskernen
 - Fenchel mit Orange
 - Weißkohl mit Apfel und frischen Kräutern
 - Schwarzer Rettich mit Pfeffer und Salz
 - Avocado mit Zitronensaft
 - Avocado mit Radicchio
 - Chicorée mit Orange
 - Kressesalat
 - Chinakohl mit Mandarinen
 - Feldsalat mit gebratenen Pfifferlingen
 - Blumenkohl mit Currysauce
 - Tomaten, Champignons, Auberginen
 - Tomaten, Zwiebeln, Basilikum
 - Sellerie mit Aprikosen
 - Schwarzwurzeln mit Hasel- oder Walnüssen
 - Fenchel mit Kiwi
 - Paprika, Orangen, Kiwi
 - Rotkohl, Apfel, Orange
 - Grünkohl, fein geschnitten mit Orangen
- ... und dazu natürlich Zitronensaft oder Essig, Öl, Gewürze, Kräuter oder eine der nachfolgenden Saucen.

Quelle: Das große Dr. M.O. Bruker Ernährungsbuch von Ilse Gutjahr, emu-Verlag