



ZUTATEN

für 1 Person (Portion ist eine vollwertige Hauptmahlzeit)

- 100 g Vollkornreis
- 1-2 Paprika
- 1 Apfel
- 1 Zucchini
- 1-2 Karotten
- 50 g Schnittkäse am Stück
- 50 g roher Schinken ohne Fettrand
- Zitronensaft einer frischen Biozitrone
- Pfeffer, Salz, frische Petersilie (Schnittlauch u.a. frische Kräuter)
- 1 EL Oliven- oder Rapsöl, kaltgepresst
- Frischkäse (statt Mayonnaise!)

Wir suchen Ihre Rezepte!

Schicken Sie uns Ihr Lieblingsrezept für schnelle, gesunde Küche: info@medizinundmedien.eu. Jedes veröffentlichte Rezept belohnen wir mit **50 Euro**.

Der Zaubersalat – alles drin, alles dran!

Zubereitung: Vollkorn(Natur)-Reis in 250 ml Salzwasser auf kleiner Stufe köcheln lassen nach der Vollwertmethode. Nach 1/2 Stunde hat der Reis das Wasser vollständig aufgenommen. Eventuell muss man während des Garens Wasser nachgießen. Reis abkühlen lassen. Vollkornreis klebt nicht und hat einen sehr aromatischen nussigen Geruch bzw. Geschmack.

Gemüse, Obst, Käse, Schinken in kleine Würfel schneiden. Möhren fein raspeln, Zitrone auspressen und diese Zutaten mit dem Reis gut vermischen. Jetzt mit Salz und Pfeffer abschmecken, Frischkäse zugeben und vermengen.

Nun den Salat auf Eisbergsalatblättern anrichten oder wie auf dem Bild in einen Kranz aus Möhren- und Zucchini spiralen, mit den feingehackten Kräutern garnieren. Auch Gänseblümchenköpfe eignen sich dazu sehr gut.

Den Salat im Kühlschrank und abgedeckt aufbewahren. Wird er für den nächsten Tag vorbereitet, die gewünschte Verzehrmenge am besten in ein Schraubglas abfüllen.

Variationen: Statt Reis können Sie auch Nudeln, Hirse oder Quinoa verwenden. Gut schmecken als weitere Zutaten geröstete Sonnenblumenkerne oder Mandelsplitter, ein paar Tropfen Pflanzenöl (kalt gepresst mit verschiedenen Kräuterzusätzen), abgeriebene Zitronen- oder Orangenschale von ungespritzten Früchten, feste frische Aprikosen, Gurke oder gekochte Eier.



„Der Salat eignet sich für jede Party, auf Reisen, zum Wandern, für's Büro und für die Schule. Alle Patienten, egal ob Frauen, Männer oder Kinder, sind immer erstaunt, wie schnell, fürs Auge und für den Feinschmecker ein tolles Gericht gezaubert wird. So kann gesunde Kost auch schmecken!“

Dipl. Med. Ines Einhenkel,
Ärztin für Allgemeinmedizin und Ernährungsmedizin, Zwickau