

Indras Lunchsalad mit Mango und Weißkraut



Gesund ins Neue Jahr mit frischen und vielseitigen Salatkreationen!

*Die süßliche Note dieser besonderen Mischung vertreibt den Winterblues.
Weißkohl, grüne Salate und Radieschen oder Rettich kurbeln den Stoffwechsel an, Mangos
oder andere Obstsorten spenden viele Vitamine.
Nüsse enthalten sattmachendes Eiweiß und weitere, wichtige Vitalstoffe und gesundes Öl.*

*Wenn der Weißkohl kurz mit heißem Wasser überbrüht wird, ist er leichter verdaulich, es
geht aber auch ohne Vorbehandlung.*

Für 2-3 Personen, Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Zutaten

- * 150 g Weißkraut *
- * 150 g Eissalat o.ä. *
- * 150 g Mango (oder Ananas oder Orange) *
- * 4-5 Radieschen (oder Rettich) *
- * 20 g Walnüsse oder Mandelblättchen *

Zitronendressing

- * 1 EL Zitronensaft *
- * 3 EL Salatöl (Walnuss, Leinöl o.a.) *
- * 1 TL Senf *
- * 1 TL Honig *
- * 3 EL Apfelsaft o.ä. *
- * 1/2 TL Salz *

Zubereitung

Weißkraut fein schneiden, mit kochendem Wasser brühen und 2-3 Minuten ziehen lassen, dann abgießen. Mango und Radieschen in feine Blättchen schneiden. Eissalat grob schneiden und waschen.

Für das Zitronendressing alle Zutaten gut verrühren.

Radieschen und Mango zuerst in die Salatsauce mischen, Weißkraut und Salat noch nicht unterrühren, sondern einfach auf die Saucenmischung geben und alles zusammen mind. 30 Min. im Kühlschrank kaltstellen.

Zum Anrichten alles mischen und die grob geschnittenen Walnüsse oder Mandelblättchen darüber streuen.

Mögliche Beilagen

Backlinge oder Vollkornbrötchen mit Hüttenkäse oder veganem Brotaufstrich.