

## Italienischer Blattsalat

### Zutaten für 2 Portionen

2 EL Pinienkerne  
40 g Rucola  
40 g junger Löwenzahnsalat  
¼ Salatgurke  
40 g getrocknete Tomaten in Öl  
2 EL Olivenöl  
2 EL Aceto Balsamico  
Salz|Pfeffer, frisch gemahlen  
1 Msp. Zucker  
½ TL Pizzagewürz, getrocknet  
10 g Parmesan am Stück

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Den Rucola und den Löwenzahnsalat abspülen, in mundgerechte Stücke zerpfücken und trocken schütteln. Die Gurke schälen, halbieren und entkernen. Die Gurkenhälfte in dünne Scheiben schneiden.

Die Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln. Aus Olivenöl, Aceto Balsamico, Salz, Pfeffer, Zucker und Pizzagewürz eine Marinade zubereiten. Vom Parmesan mit einem Sparschäler oder einem Messer grobe Hobel abschaben. Kurz vor dem Servieren alle Zutaten zusammen mit der Marinade locker miteinander vermischen.

Beilage: Ciabatta.

### Leseprobe aus:



### KÖSTLICH ESSEN BEI MAGEN-DARM-BESCHWERDEN

Anne Iburg  
Trias Verlag  
ISBN: 9783830433170  
156 Seiten, 19,95 EUR



---

Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei Reizdarmsyndrom. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

**Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>**

### **Gefunden unter:**

**[http://www.laktonova.de/deutsch/info\\_service/rezepte/italienischer\\_blattsalat\\_bei\\_reizdarm.html](http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/italienischer_blattsalat_bei_reizdarm.html)**