

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