

KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats Januar 2024 Wintersalat mit Wirsing und Orangen-Zitronen-Vinaigrette

Zutaten für 4 Personen:

200 g rote Linsen
½ Wirsingkohl (ca. 600 g)
1 Bio-Orange
½ Bio-Zitrone
1 Avocado
½ Granatapfel
4 EL Olivenöl
4 EL Apfelessig
Salz, Pfeffer, Zucker, Dill,
Oregano (getr.)



Foto: House of Food / Bauer Food Experts KG

Zubereitung:

1. Linsen aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 6–8 Minuten garen. Wirsing waschen, putzen und die Blätter klein schneiden.
2. Orange und Zitrone heiß waschen, die Schalen fein abreiben und die Früchte auspressen. Den Saft mit Essig, 1 EL Zucker, Oregano, Salz und Pfeffer verrühren. Öl dazugeben.
3. Wirsing mit Dressing und Schalen mischen, kräftig durchkneten und 10–15 Minuten ziehen lassen.
4. Inzwischen die Linsen abgießen und aus dem Granatapfel die Kerne herauslösen. Die Avocado halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in kleine Würfel schneiden. Linsen, Granatapfelkerne, Dill und Avocado vorsichtig mit dem Wirsing mischen und den Salat anrichten. **Guten Appetit!**



Nährwerte pro Portion

Kalorien	ca. 400 kcal
Kohlenhydrate	ca. 45 g
Eiweiß	ca. 15 g
Fett	ca. 20 g
Zubereitung	ca. 30 Minuten