



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Zuckerschotensalat

Für den Salat

2 Handvoll Zuckerschoten

0.5 Teelöffel Salz

0.3 Stück(e) Salatgurke

1 Handvoll Blattspinat

0.5 Kopf Radicchio

Für die Marinade

Etwas frischer Zitronenthymian

Etwas frischer Oregano

2 Esslöffel Dr. Budwig Olivenöl Biophenolia 500+

1 Teelöffel Apfelessig

Etwas Limettensaft und Abrieb einer Bio-Limette

1 Teelöffel körniger Senf

1 Messerspitze(n) Honig

Zubereitungszeit: 10 min

Kochzeit: 4 min

Gesamtzeit: 14 min

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 341 kcal

1 Prise(n) Kräutersalz und Pfeffer

Das Topping

1 Teelöffel Dr. Budwig Energiemix Dattel-Hanf

Zubereitung

1. Die Zuckerschoten waschen, putzen und 3 bis 4 Minuten in siedendem, leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, abtrocknen und ggfs. halbieren.
2. Die Gurke waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Den Blattspinat waschen und gut abtrocknen, eventuell etwas klein zupfen. Den Radicchio waschen, trocknen und die Blätter ebenfalls etwas zupfen, 2 bis 3 ganze Blätter in eine Schale oder auf einen Teller legen.
3. Die Kräuter der Marinade waschen, gut abtrocknen und fein hacken. Aus dem Dr. Budwig Olivenöl Biophenolia 500+ und den weiteren Zutaten eine Marinade herstellen.
4. Gurke, Spinat und Radicchio mit der Marinade mischen und auf die Radicchioblätter geben. Mit dem Dr. Budwig Energiemix bestreuen und genießen.