

Regenbogensalat mit Kräuter Dressing



Schau dir die Episode zu diesem Rezept auf [YouTube](#) an.

Zutaten

Für den Salat

- 300 g Grünkohl (gewaschen und entsieht)
 315 mg Vitamin C
- 1 rote Spitzpaprika 140 mg Vitamin C
- ½ Blumenkohl (Roh, in kl. Röschen gezupft)
 32 mg Vitamin C
- ½ Fenchel (dünn gehobelt)
 ca. 50 mg Vitamin C
- ½ Rotkohl (dünn gehobelt und mit Salz und Zitrone massiert)
 ca. 30 mg Vitamin C
- 1 Mini Gurke (gewaschen, halbiert in Scheiben geschnitten)
 4 mg Vitamin C
- ½ Birne (in kleine Würfel geschnitten)
- 2 EL Hanfsamen (oder andere, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Nüsse etc.)
- ½ Feta (mit den Fingern zerbröseln)

Für das Dressing

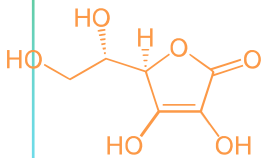
- 240 ml (1 cup) Olivenöl
- 120 ml (½ cup) Apfelessig
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Dijon Senf
- 1 ½ EL Honig
- 1 kleiner Teelöffel Knoblauchpulver oder eine ½ Zehe frischer Knoblauch
- Eine ordentliche Prise Salz
- 60 Gramm frische gemischte Kräuter (Petersilie, Minze, Basilikum, Dill, Oregano, Rosmarin)
 ca. 25 mg Vitamin C

So funktioniert's

Für den Salat

1. Den halben Rotkohl in dünne Streifen hobeln, in eine extra Schüssel geben, mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln und salzen. Kurz massieren und stehen lassen.
2. Den Grünkohl waschen, Blätter vom Stiel entfernen und in kleine Stücke zupfen.
3. Die Paprika waschen, halbieren, von den Kernen befreien und in dünne Streifen schneiden.

4. Den Blumenkohl mit den Fingern in kleine Röschen zupfen.
5. Den Fenchel halbieren und mit einem Hobel oder Messer in dünne Streifen hobeln.
6. Die Gurke waschen, halbieren und in Scheiben schneiden.
7. Die Birne in kleine Würfel schneiden und alle geschnittenen Zutaten in eine große Salatschüssel geben.
8. Nun den Rotkohl in die große Salatschüssel hinzufügen.
9. Das Dressing hinzufügen und alles gut vermengen. Ihr könnt das Dressing auch gerne mit den Händen einmassieren. Der Grünkohl mag das.
10. Abschließend den Feta-Käse zerbröseln, über den Salat streuen und mit den Körnern garnieren.



Food Fact Unser Körper kann Vitamin C nicht selbst herstellen, deshalb müssen wir es über die Nahrung zu uns nehmen.

11. Der Salat kann mit einem Stück Fleisch, Fisch oder Tofu/Tempeh kombiniert werden.

Für das Dressing

1. Alle Zutaten in einer Küchenmaschine zu einem glatten Dressing verarbeiten.
2. Abschmecken und eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
3. Falls Dressing übrigbleibt, könnt ihr es im Kühlschrank ca. 3 – 4 Tage aufbewahren.

Food Fact zu den Nährstoffen in diesem Gericht

Das Tagesbedarf von Vitamin C ist ca. 110 mg für Männer und ca. 95 mg für Frauen.

Dieses Gericht enthält **insgesamt 882 mg Vitamin C**, das sind ca. 220 mg pro Portion.