

## DAS REZEPT

### Mit knackigem Salat viele Vitamine tanken



Roswitha Damek ist Ernährungsberaterin im Adipositas-Zentrum NRW an der Augusta-Krankenanstalt in Bochum. Seit vielen Jahren gibt sie den Lesern Tipps für gesunde und leckere Gerichte.

Eine vitaminreiche Ernährung kann unser Immunsystem auf genussvolle Weise unterstützen. Besonders roh verzehrtes Gemüse und Früchte – wie beispielsweise Paprika, Möhren sowie Zitrusfrüchte – versorgen den Körper mit reichlich Vitamin C und Beta-Carotin. Das vorgestellte Salat Rezept ist nicht nur reich an diesen Vitaminen, sondern bringt durch seine bunte Zusammenstellung auch optisch einen erfrischenden Farbtupfer auf den Tisch.

### Bunter Salat mit Frucht-Dressing für vier Portionen

#### Salat-Zutaten:

- 1/2 Kopf Eisbergsalat
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Möhre
- 4 Champignons
- 4 EL Mais (aus der Dose)

#### Dressing:

- 1 Orange
- 1/2 Zitrone
- 1 EL Obstessig
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Öl
- 1 EL gemischte Kräuter (evt. tiefgefroren)
- Pfeffer, Cayennepfeffer, Salz, Zucker oder Süßstoff

#### Zubereitung:

Den Eisbergsalat in mundgerechte Stücke schneiden und waschen. Falls vorhanden, in der Salatschleuder trocknen. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Möhre schälen und raspeln. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Mais abspülen.

Für das Dressing Orange und Zitrone auspressen. Die Säfte mit dem Obstessig, Senf und Öl kräftig verschlagen. Mit den Kräutern, Gewürzen sowie dem Zucker pikant bis leicht süßlich abschmecken.

Die Salatzutaten mit dem Dressing verrühren. Ich wünsche Ihnen guten Appetit!