

SPORT & ERNÄHRUNG

RHABARBER-AVOCADO-SALAT MIT RADIESCHEN 1/2



FOOD FACTS

Lust etwas Neues zu wagen? Dieser erfrischende Salat ist nur auf den ersten Blick eine ungewöhnliche Mischung.

Hier findest Du drei Gründe dieses Rezept zu probieren:

- ◆ Rhabarber hat von April bis Juni Saison. In dieser Zeit kannst Du die schmackhaften Blattstiele des als Heilpflanze geltenden Gewächses also ganz frisch verarbeiten. Das in Rhabarber enthaltene Vitamin C stärkt Dein Immunsystem und Deine Abwehrkräfte. Außerdem besitzt die Pflanze eine blutreinigende Wirkung und kann als Mittel zur Entschlackung verwendet werden.
- ◆ Avocado ist nicht nur Trend, sondern führt durch regelmäßigen Verzehr auch zu einem gesünderen Herz-Kreislauf-System und einer schöneren Haut.
- ◆ Das Radieschen – pink, scharf und gesund. Neben Vitamin C enthält es auch Folsäure und Eisen. Die leichte Schärfe bekommt das Radieschen durch Senföle, die Bakterien und Pilze abtöten können und die Verdauungsorgane unterstützen.

SPORT & ERNÄHRUNG

RHABARBER-AVOCADO-SALAT MIT RADIESCHEN 2/2



Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen

Allgemein

30 Minuten Zubereitungszeit

675 kcal pro Portion

Zutaten für 2 Portionen

1	reife Avocado
1 1/2	Stangen Rhabarber
1/2	Bund Radieschen
1/2	Tasse Kresse
2	Römersalatherzen
5 EL	Sesamöl
2 EL	Sesamkörner
1/2 EL	Honig
	Brotroutons
	Salz & Pfeffer

- 1 Als erstes wäschst Du den Rhabarber sorgfältig, schälst ihn und schneidest ihn in feine Streifen. Blanchiere den Rhabarber anschließend kurz in heißem Wasser und schrecke ihn mit kaltem Wasser ab. Nun machst Du Dich an die Radieschen, die Du ebenfalls wäschst und in dünne Streifen schneidest.
- 2 Rühre für die Marinade Honig und Sesamöl mit etwas Salz zusammen und gib sie anschließend über die Rhabarber-Radieschen-Mischung. Das Ganze gut vermengen und 15 Minuten ziehen lassen.
- 3 In der Zwischenzeit schälst Du die Avocado und schneidest sie in kleine Streifen. Tipp: Zum Entsteinen die Avocado mit einem Messer entlang des Steins halbieren. Die Hälften leicht entgegengesetzt drehen, sodass sich die Avocado teilt. Den Stein löst Du am besten mit einem Teelöffel heraus. Die Römersalatherzen teilst Du in mundgerechte Stücke, wäschst und schleuderst sie. Anschließend vermischst Du Avocado und Salat mit der Kresse.
- 4 Richte den Avocado-Salat-Mix auf dem Teller an und verteile die Rhabarber-Radieschen-Mischung darauf. Wenn Du magst, kannst Du noch ein paar Brotroutons darüber geben.