

# Salatrezepte von Keven Mutschall

## 1. Anthocyane-Power-Salat (Roter Salat & Beeren)

### Zutaten

- Radicchio, Lollo Rosso (roter Chicorée)
- Heidelbeeren frisch
- Granatapfelkerne
- Walnüsse gehackt roh

### Zubereitung

1. Den Radicchio fein schneiden, Lollo Rosso klein zupfen.
2. Früchte unterheben
3. Dressing zugeben
4. Nüsse darüber streuen
5. Rote Beete Sprossen als Deko

### Dressing (Kräuter-Beeren-Vinaigrette):

- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Himbeeressig/Balsam
- 1 TL Honig
- Limettensaft von einer halben Limette (durch die Säure bleiben die Anthocyane länger stabil)
- Frisch gehackter Basilikum
- Prise Pfeffer, Prise Salz

## **2. Salat mit Bitterstoffen - Gesund und lecker.**

### **Zutaten:**

- Chicorée
- Rucola
- Weiße & rote Grapefruit-Filets
- Hanföl
- Apfel Balsam

## **3. Sattmacher-Protein-Salat**

### **Zutaten:**

- gekochte Linsen (z. B. Beluga oder grüne Linsen)
- Kichererbsen
- Apfel
- Erdnüsse
- Gurke
- Avocado
- Frühlingszwiebeln
- Petersilie

### **Zubereitung:**

1. Gurke in kleine Würfel schneiden
2. Avocado schälen und fein würfeln
3. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden
4. Apfel kleinschneiden
5. Alles locker vermengen
6. Mit Avocado, Gurke und Frühlingszwiebel dekorieren
7. Helle Sprossen drauf

## **Dressing (Kräuter-Tahini-Dressing):**

- 2 EL Tahini
- Saft 1 Zitrone
- 1 TL Ahornsirup
- Wasser für gewünschte Konsistenz
- Knoblauch
- frische Minze oder Koriander

## **4. Gegrillter Romana - Salat**

### **Zutaten:**

- halbierte Romana-Herzen
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Grob gehobelter Parmesan
- Geröstete Pininekerne

### **Dressing (Kräuter-Zitronen-Öl):**

- 4 EL Olivenöl
- 1EL Balsamico Blank Essig
- Zitronenschale + Saft
- Etwas Honig
- Mit Zitronenzesten dekorieren
- Optional Sardellen & Kapern