



DIÄTOLOGIN
Martina
Brunnmayr

BSC MSC NUTR. MED.

*Essen mit Leib und Seele,
Essen für Leib und Seele.*

Ernährungsmedizinische Beratung und Therapie

Web: www.essen-leib-seele.at
Mail: office@essen-leib-seele.at

Kohl-Salat mit Feta

Rezept für 2 Personen

Zutaten: 300 g Weißkohl, 150 g Feta, 1 EL Birnen-Balsam-Essig, 1 TL Walnussöl, 5 Walnüsse gehackt, Kräuter-Gewürzmischung

Wasser, Salz und Kümmel

Zubereitung: Weißkohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. In köchelndes Salzwasser mit Kümmel geben und 3 Minuten blanchieren lassen. Abseihen, in eine Schüssel geben und noch warm mit Birnen-Balsam-Essig und Walnussöl marinieren. Den Salat ca. eine halbe Stunde überkühlen lassen. Anschließend Schafskäse (Feta) würfelig schneiden und unter den Salat mischen. Mit einer Kräuter-Gewürzmischung nach Wahl würzen und abschmecken. Zuletzt noch mit gehackten Walnüssen bestreuen



Diätetik:

- Laktosefrei (herkömmlicher Feta ist von Natur aus laktosefrei)
- Durch das Blanchieren wird der Kohl bekömmlicher. Kümmel im Kochwasser mindert die Blähstoffe aus dem Weißkohl. Individuelle Verträglichkeit entscheidend.
- Besonders Omega 3 Fettsäure-Reich
- Glutenfrei (je nach Beilage)

Gutes Gelingen!