

Reinigungsgesellen für den Frühlingskörperputz

Kartoffel – Kichererbsen - Salat



Zutaten:

200g Kartoffeln, 80 g Kichererbsen (Bio, Dose), 5 getrocknete eingelegte Tomaten ,
1 EL Würzöl von den Tomaten zurechtstellen
1 Petersilienwurzel, 1 Bund Petersilie (große Blätter)
1 EL Ume su oder leckeren Essig nach Wahl zB. Estragonessig

Kartoffeln säubern und ungeschält kochen, anschließend pellen und in Scheiben schneiden.
Kichererbsen in einem Sieb kurz mit Wasser überspülen, gut abtropfen lassen und in einer Pfanne
(ohne Öl) leicht anrösten.
Petersilienwurzel fein raspeln, Petersilienblätter vom Stengel entfernen,

Kartoffeln, Kichererbsen, getrocknete Tomaten, geraspelte Petersilienwurzel mit dem Ume su und
dem Würzöl vermischen. Mit den großen Petersilienblättern anrichten.

Sauerampfer-Salat mit Apfel



Zutaten (für 2 Personen) :

Schale und Saft einer unbehandelten Zitrone, Meersalz, gfrischer Pfeffer, 1EL Essig, 1 EL Olivenöl
½ Bund Radieschen, 40g Radieschensprossen,
1 kleiner Apfel, 100 g Sauerampfer

Beilage : Brot mit Aufstrich

Zitronenschale fein abreiben, Saft auspressen. Mit Essig, Meersalz und frischen Pfeffer verquirlen.
Öl mit der Gabel kräftig darunter schlagen.
Radieschen waschen, trocken tupfen und vierteln.
Apfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und die Frucht in Streifen schneiden. Sofort in die
Marinade geben, damit er nicht braun wird.
Radieschensprossen kalt abspülen und gut abtropfen lassen.
Sauerampfer ebenfalls abspülen und trocken schütteln.

Vorbereitete Zutaten auf einen großen Teller anrichten, Marinade darüber geben. Brot dazu essen.

Tipp& Info:

Petersilienwurzel ist harntreibend
Sauerampfer wirkt blutreinigend

Ume su hat einen säuerlich-salzigen Geschmack und kann anstatt Essig benutzt werden.
Es hat eine gesundheitsfördernde Wirkung auf das Verdauungssystem.