

Salat mit Gemüsesternen

Sellerie, Karotten und Rote Beete zählen zu den Wintergemüsen. Sie sind preisgünstig und lassen sich lange lagern. Rote Beete kann man in fast jeder Gemüsetheke bereits vorgekocht kaufen. Rote Beete enthält viel Folsäure. Folsäure ist in der Schwangerschaft besonders wichtig, da sie für die Zellbildung benötigt wird. Die Pinienkerne versorgen Sie mit den wichtigen Vitalstoffen Vitamin B1, E, Kupfer, Eisen, Magnesium und Mangan.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ Beliebiger Blattsalat
- ▶ Je 200 g Sellerie, große Karotten und Rote Beete
- ▶ Gemüsebrühe
- ▶ 30 g Pinienkerne
- ▶ 1 TL Senf
- ▶ 2 EL weißer Balsamico-Essig
- ▶ 2 EL Olivenöl, kaltgepresst
- ▶ Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- ▶ Das Gemüse in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Sellerie und Karotten in Gemüsebrühe nicht zu weich kochen.
- ▶ Rote Beete entweder gekocht kaufen oder extra in Salzwasser weich kochen.
- ▶ Aus den Gemüsescheiben verschieden große Sterne ausstechen.
- ▶ Blattsalat putzen, waschen und zerkleinern.
- ▶ In einer großen, flachen Schüssel oder auf einzelnen Tellern verteilen. Die Gemüsesterne dekorativ darauf verteilen.
- ▶ Aus Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Salatsoße anrühren.
- ▶ Die Pinienkerne in einer Pfanne leicht anrösten.
- ▶ Die Salatsoße kurz vor dem Servieren über den Salat geben. Die Pinienkerne darüberstreuen.