

Dr. Kunyik-Szlezak
1100, Otto-Prost-Straße 9/15/4
Tel. 01 617 55 55

UNSER März- TIPP

UNSER März- TIPP

Frühlingsrezept aus dem Hause

Frisches Frühlingsgemüse mit Rucola und Reis

Dieses Rezept unterstützt die Entschlackung nach einem langen Winter und unterstützt die Kräfte gegen Frühlingsallergien.

Zutaten:

1 Schüssel voll Rucola
2 Karotten
100g Erbsen
1 Kohlrabi
5 Champions
1 Bund Radieschen
1 Scheibe frischer Ingwer
1 Prise Salz
3 EL Balsamico Essig
2 EL Sojasauce
Sonnenblumenöl
Pinienkerne
1 Tasse Reis

..und so wird´s gemacht:

Karotten würfelig und Champions in feine Streifen schneiden. Gemeinsam mit den Erbsen mit etwas Salzwasser kurz bissfest kochen. Radieschen und Kohlrabi in Stückchen schneiden, Ingwer fein hächseln . Das rohe und gekochte Gemüse gemeinsam mit dem Essig, Öl und Sojasauce marinieren. Danach unter den Rucola heben und mit Pinienkernen bestreuen. Für eine sättigende Frühlingsmahlzeit wird gekochter Reis dazu serviert.

Rucola oder auch Rauke genannt (lat. *Eruca vesicaria*) ist eine alte Kulturpflanze, die bereits in der Antike im Mittelmeerraum und im Vorderen Orient angebaut wurde. Im Mittelalter war sie im südlichen Europa weit verbreitet . Auch in China gehört sie zu den Pflanzen, die in der Ernährungstherapie ein weites Anwendungsspektrum haben. Geschmacklich kann man Rucola mit Senf vergleichen, wenngleich Rucola intensiver und pikanter schmeckt . Die Geschmacksnote bildet sich durch die Schwefelverbindungen und Öle aus. Von der Rucolapflanze sind alle Teile verwendbar, entweder als Gewürz,

Salat oder Gemüse.

Im Frühjahr gesät kann die bis 75 cm hohe Pflanze ganzjährig genutzt werden: die jungen zarten Blätter roh als Salat, die dunkleren leicht bitteren Blätter kann man zum Kochen mit Erdäpfel, Nudeln oder Reis verwenden. Mit Parmesan und Pinienkernen lässt sich mit ihnen ein herrliches Pesto herstellen. Die Wurzeln sind reich an Mineralstoffen und Vitaminen, die Samen kann man wie Senfkörner als Gewürz mit kochen.

Von der Wirkung ist Rucola verdauungsfördernd, entgiftend und entschlackend. Er kann bei Bluthochdruck , zu hohem Blutfettwerten, Blasenproblemen, starken Monatsblutungen und übergroßer innerlicher und im Sommer äußerlicher Hitze verwendet werden.

Impressum: Kunyik, Franziska. Ordination Kunyik- Szlezak