

Rucolasalat mit Erdbeeren und Pecorino... Jupi, es ist Frühling

Für 5 Personen



5 EL Pinienkerne anrösten

1 Schachtel Bio Erdbeeren in Wachsrichtung fein schneiden



1 Bund Basilikum grob zupfeln



100g Pecorino Sarda

oder Parmesan hobeln



150 – 200g zarter Rucola waschen und wie ein Turm auf dem Teller anrichten.

Die Erdbeeren, die Pienienkernen und den Käse über den Rucolasalat liebevoll verteilen.

Zum Fertigstellen der Sauce, welche vor dem Anrichten über den Frühlingssalat geträufelt wird.....



10 EL Olivenöl

60g flüssiger Honig



Pfeffer oder Kubebenpfeffer aus der Mühle



Himalayasalz



6 EL weisser Balsamicoessig



frische Zitronen- Thymianblättchen

Wirkung von grünem Salat kalt, süß, bitter und (Rucola)scharf

- Herz und Nieren Yin nährend > bei inner Unruhe > Schlaflosigkeit auch in den Wechseljahren > Hitzewallungen > Nachtschweiss > Libido beruhigend
- Magen und Dickdarmhitze ausleitend > Darmpassage fördernd > Trockenheit befeuchtend > bei Verstopfung
- Lungen Säfte nährend > bei trockenem Husten > Keuchhusten
- Bei Übergewicht > erhöten Cholestrinwerte