



Rezept des Tages:

FELDSALAT mit Orangen, Ziegenkäse und Granatapfel

✓ Zutaten für 2 Portionen:

- ❑ 2 Orangen
- ❑ 150 g Ziegenkäse-Rolle
- ❑ 2 EL Olivenöl
- ❑ 2 EL Balsamico
- ❑ 20 g Honig
- ❑ 20 g Senf mittelscharf
- ❑ 100 g Feldsalat
- ❑ 1/2 Granatapfel entkernt
- ❑ Salz und Pfeffer
- ❑ Kürbiskerne

Zubereitung:

1. Orangen filetieren. Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Aus Olivenöl, Balsamico, Honig und Senf das Dressing anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Feldsalat, Orangenfilets, Granatapfelkerne, Ziegenkäse und Kürbiskerne auf zwei Teller verteilen. Mit Dressing beträufeln und genießen.



Vitamine



Ballaststoffe



Eiweiß



Gesunde Fette

Nährstoffe pro Portion:
530 kcal | 32 g Fett | 33 g Kohlehydrate | 15 g Eiweiß

Fit mit: VITAMIN C

Was kann es?

Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin, das auch Ascorbinsäure genannt wird, und an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt ist. Der menschliche Körper benötigt es zum Aufbau des Bindegewebes, der Knochen und der Zähne. Zudem stärkt Vitamin C unser Immunsystem, was insbesondere in den typischen Erkältungszeiten wichtig ist.

Bei Erwachsenen beträgt die empfohlene Tagesdosis 110 mg pro Tag für Männer und 95 mg pro Tag für Frauen. Diese erreicht man in aller Regel, wenn man sich an die „Fünf am Tag“-Empfehlung hält und fünf Portionen Gemüse und Obst verzehrt – am besten zu jeder Mahlzeit eine Portion.

Orangen – der Inbegriff von Vitamin C

Mit nur 100 g Orangen können Sie den offiziellen Tagesbedarf von 100 mg immerhin zur Hälfte decken, denn 100 g Orangen enthalten ca. 50 mg Vitamin C.

Verlässliche Vitamin-C-Lieferanten sind Gemüse und Obst und aus ihnen hergestellte Produkte wie Säfte und Smoothies. Beispiele für Lebensmittel mit besonders hohem Vitamin-C-Gehalt sind Sanddornbeeren(saft), Gemüsepariprika, schwarze Johannisbeeren und Petersilie mit jeweils mehr als 100 mg pro 100 g. Auch Kartoffeln, Tomaten und Brokkoli reihen sich ein.

Aha!

Wer hätte das gedacht? Grünkohl enthält sogar 120 mg auf 100 g und ist somit eine sehr vitaminreiche und regionale Alternative zur Orange.

