



AUTORIN: SARAH HBLW SAALFELDEN

Rote Rüben Salat: mit der Kraft der Erde

Als „altmodisches“ Wintergemüse erreicht die leuchtend rote Knolle ein Comeback. Aufgrund einer Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen gehört die Rote Rübe zu der Kategorie der Superfoods.

Nährstoffprofil der Roten Rübe

Für die Zellbildung, die Herzgesundheit sowie für die Immunstärkung ist der hohe Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen bedeutend. Zudem unterstützt der Kalium- und Magnesiumgehalt die Herzfunktion und die Muskulatur. Die Wunderknolle ist eine hervorragende Quelle für Antioxidantien, welche die Durchblutung fördern und entzündungshemmend wirken. Die Rote Rübe kann sportliche Leistungen durch eine höhere Sauerstoffversorgung der Muskeln verbessern.

Power-Gemüse für die Frauen

Besonders empfehlenswert ist die Rote Rübe für die Frauengesundheit. Durch den hohen Eisengehalt wird die Bildung roter Blutkörperchen unterstützt, was bei menstruierenden Frauen wichtig ist, um Eisenmangel vorzubeugen. In der Schwangerschaft ist die Folsäure wichtig, denn diese unterstützt die Entwicklung des Fötus und beugt Fehlbildung vor.

Übrigens: Mit dem Zusatz von Äpfeln hat man ein weiteres Superfood im Paket. Durch den Verzehr eines Apfels stärkt man sein Immunsystem, fördert seine Verdauung und unterstützt die Herzgesundheit.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g Rote Rüben (vorgekocht)

1 Zwiebel

½ Zitrone

2 TL Honig

3 EL Olivenöl

gemahlener Pfeffer, Salz

2 Äpfel

Petersilie

Pinienkerne

ZUBEREITUNG

Rote Rüben putzen, schälen und in Scheiben oder würfelig schneiden. Die Zwiebel fein würfelig schneiden und zu den Roten Rüben geben. Die Zitrone auspressen und mit dem Honig und dem Olivenöl zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über die Rote Rüben geben, alles gut durchmischen und 5-10 Minuten marinieren lassen. In der Zwischenzeit Apfel waschen, halbieren, entkernen und in Scheiben oder würfelig schneiden. Rote Rüben-Salat mit den Äpfeln auf einem Teller anrichten und mit Petersilie und Pinienkernen bestreuen.

