

## Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB  
Brunnenweg 1a, D-24232 Lilienthal/Dobersdorf  
Tel.: 04303 92 82 50  
Fax: 04303 92 82 30  
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung  
Haut & Haar-Beratung  
Kneipp®-Beratung  
Fastenbegleitung  
und Vorträge



# Farmersalat mit Wurzelpetersilie

**Zutaten:** Für 2-3 Personen

### Dressing:

40g	Sonnenblumenkerne in ca. 80ml Wasser
50g	Sesam und
5g	Schwarzkümmel
½ - 1	süßer Apfel, klein geschnitten
2 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
2 TL	Senf, von Zwergenwiese der feine (ohne Zucker, Bioladen)
etwas	Salz, ohne Jod, Fluor und Rieselhilfe und etwas Pfeffer, frisch gemahlen
100ml	Öl, nativ
50ml	Waser
1 dünne	Lauchstange
350g	Möhren und/oder Steckrübe
100g	Wurzelpetersilie oder ersatzweise Knollensellerie
1 Bund	Frühlingskräuter



### Zubereitung:

- Sonnenblumenkerne für 30 Minuten in ca. 80ml Wasser einweichen.
- Sesam und Schwarzkümmel im Mixer fein mahlen.
- Im Mixer belassen und nach 30 Minuten, die eingeweichten Sonnenblumenkerne zugeben, sowie:
- Apfel, Zitronensaft, Senf, Salz und Öl.
- Alles durchmischen und in eine Salatschüssel geben. Mixer mit 50ml Wasser ausspülen, das Spülwasser auch dazugeben.
- Lauchstange in feine Streifen schneiden,
- Möhren und Wurzelpetersilie grob raspeln.
- Alles zum Dressing geben, verrühren und ca. ½ Stunde ziehen lassen.
- **Vor dem Servieren dann noch die ersten Frühlingskräuter in den Salat geben!**

**Wurzelpetersilie eine alte vergessene Gemüseart!** Wurzelpetersilie hat einen intensiven, leicht süßlichen Geschmack, ähnlich dem der Pastinake, doch kräftiger. Sie können von der Wurzelpetersilie sowohl das Grün als auch die Wurzel verwenden: beides ist fester Bestandteil im Suppengrün. Blätter und Wurzeln enthalten viel ätherisches Öl. Sie sind vitamin- und mineralstoffreich: Vitamin C, Beta-Carotin (Vorstufe zu Vitamin A), Kalium, Calcium, Eisen, Vitamin B1, B2, Folsäure, Vitamin E und K. **Rezept-Tipp:** Hervorragend schmeckt Wurzelpetersilie als leichte Cremesuppe oder in einem herzhaften Eintopf mit Kartoffeln und Karotten. Oder auch geraffelt als Rohkost.