

## 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



# Gartensalat in Tomatensauce

## Zutaten (ca. für 6-8 Pers.):

100g	Tomaten, gewürfelt sehr fein
3 EL	Obstessig
4 EL	Olivenöl, kalt gepresst
½ TL	Salz ohne Jod, Fluor oder Rieselhilfe
	Pfeffer frisch aus der Mühle
75g	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe durch die Presse
400g	Gurken
250g	Möhren
250g	Blumenkohl
400g	Paprikaschoten
1Bund	frische Gartenkräuter
12	Oliven, schwarz

## Zubereitung:

- Tomaten mit Obstessig, Öl, Salz und Pfeffer gut mischen.
- Fein gewürfelte Zwiebeln und Knoblauch dazugeben
- Gurken mit der Schale stifteln
- Möhren mit der Schale scheibeln
- Blumenkohl hobeln
- Paprikaschoten in feine Streifen schneiden.
- Kräuter fein schneiden
- Alles unter die Tomatensauce heben.
- Mit Oliven garnieren.

