Gisela Wroblewski
Ärztlich gepr.Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal
04303 928250 (tel)
04303 928230 (fax)
info@gesundheitsberatung-gw.de

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

Frischkostplatte

Mit Gemüse der Region und Saison!

Zutaten:

- **Gemüse:** Möhren/Karotten, Spargel, Zucchini, Kohlrabi, Radieschen, Brokkoli, Rucola, Spinat, Blumenkohl, Tomaten, div. Rüben, Lauch, Fenchel, Lauchzwiebel, Spitzkohl, Kopfsalat, Rote Beete, Mais, Kürbis,…
- **Div. Wildkräuter:** Löwenzahn, Giersch, Wegerich, Schaumkresse, …
- **Div. Küchenkräuter:** Schnittlauch, Petersilie, Rosmarien, Thymian,…
- **Div. gekeimte Körner und Samen:** Sesam, Hirse, Roggen, Dinkel, Einkorn, Buchweizen, Radieschen, Rettich, Kresse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne,…

Auch Hülsenfrüchte keimen z. B.:
Rohe Bohnen, Erbsen und Kichererbsen, allerdings enthalten sie gesundheitsschädliche Stoffe. Deshalb sollten Keimlinge von Sojabohnen, Bohnen, Erbsen und Kichererbsen 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren oder 10 Minuten schonend gedünstet werden.
Rohe Keimlinge von Mungobohnen, Luzerne und Linsen können unbedenklich gegessen werden. Von dem Verzehr von Gartenbohnen-keimlingen ist ganz abzuraten.

Zubereitung:

- Das Gemüse nach Wunsch schneiden, raspeln, würfeln, reiben oder
- Gemüse-Spiralen/Spagetti mit dem Spiralschneider zaubern.
- Das Kräuter-Dressing zubereiten, siehe Rezept.
- Das fertig zerkleinerte Gemüse streifenweise, nebeneinander auf einer
- Platte anrichten und hübsch Dekorieren.
- Dazu werden Sonnenblumenkerne oder… serviert - leicht geröstet!

Zur Dekoration

und geschmacklichen
Verfeinerung können z. B.:
Obst, Blüten oder Kräuterzweige
auf die Frischkost gegeben werden.

Foto: Gisela Wroblewski