



20 Minuten



Hobbykoch



in jeder Küche
zu finden



Vitamin E

Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen: Es schützt die Körperzellen vor freien Radikalen, die im normalen Stoffwechsel, aber auch durch äußere Einflüsse, wie beispielsweise Zigarettenrauch, UV-Strahlung oder Alkoholkonsum, entstehen. Bei übermäßiger Entstehung können freie Radikale Proteine, Fette, Kohlenhydrate und die DNA schädigen

Wir haben für dich viele hilfreiche Tipps zur Ernährung, leckere Rezepte und jede Menge Fotos und Informationen über uns zusammengestellt! Besuch uns doch einfach hier:



[treatit.de](https://www.treatit.de)



[treatit.de](https://www.treatit.de)



[treatit](https://www.treatit.de)



[treatit_de](https://twitter.com/treatit_de)



[treatit](https://www.treatit.de)

Zutaten

- 1 Bund Rucola → 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Fenchel → 1 EL Olivenöl
- 2 Rispentomaten → 1 EL Essig
- 30g Walnusskerne → 1 Pck. Senf
- 1 Orange

Zubereitung

1. Für das Dressing: Senf, Olivenöl und Essig verrühren und mit Salz & Pfeffer würzen.
2. Anschließend Fenchel, Rucola und Tomaten waschen, in dünne Streifen schneiden und mit zum Dressing in die Schüssel geben.
3. Nun die Orange filettieren. Dafür beide Enden der Orange abschneiden und mit einem Obstmesser die Schale in Streifen herunterschneiden. Die einzelnen Orangenfilets entlang der Trennhäutchen herausschneiden und ebenfalls mit in die Schüssel geben.
4. Den Salat gut vermengen, die Petersilie hacken und den Salat anrichten und mit den Walnüssen garnieren.
5. Danach die Petersilie fein hacken und den Salat damit dekorieren.

Allergene: Schalenfrüchte, Senf

Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung.

Brennwert 371kJ/88,8kcal 1853kJ/444kcal

Fett 6,52g 32,59g

- davon gesättigte Fettsäuren 0,75g 3,73g

Kohlenhydrate 4,54g 22,68g

- davon Zucker 4,20g 21,00g

Eiweiß 2,24g 11,19g

Salz 0,04g 0,22g

Vitamin E 2,19mg (18,2%)* 10,9mg (91,1%)*

*Referenzmenge für die tägliche Zufuhr bei Erwachsenen

Fragen?
Wir sind für Dich da!

 moin@treatit.de

 www.treatit.de

 040 30 731 741

Die Nährwertangaben können aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen.