



FLORENTINER-SALAT

Orangefarbene Möhren sind gesund für die Augen – das ist bekannt. Aber auch grüne Blattsalate, wie bspw. Spinat und Mangold enthalten viele gesunde Vitamine für die Erhaltung der Sehkraft. Verantwortlich dafür ist der gesundheitsfördernde Inhaltsstoff Lutein, der neben Zeaxanthin ein wichtiger Bestandteil der Makula ist. Dabei muss es nicht immer nur ein langweiliger Mix aus verschiedenen Blattsalaten sein. Wie wäre es denn zur Abwechslung mal mit einem Florentiner Salat? Mit dem Mix aus der Süße der Birne und der Würze des Hüttenkäses verleiht ihr eurem Salat eine besondere Geschmacksnote.

UND SO SCHNELL IST DER SALAT GEMACHT

- Entfernt das Grün von **2 – 3 Fenchelknollen**, hackt das Fenchelgrün fein und stellt es beiseite.
- Anschließend die Fenchelknollen waschen, vierteln und in dünne Streifen schneiden.
- **3 weiche Birnen** waschen, bei Bedarf schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- **200 g frischen Mangold** und **Spinat** waschen und in dünne Streifen schneiden.
- Anschließend alle Salatzutaten locker miteinander vermischen.
- **100 g Hüttenkäse** mit **50 g Sahne**, **2 EL Zitronensaft**, **3 EL Sonnenblumenöl** und **1 TL Senf** verrühren und **1 Eigelb** unterziehen.
- Dressing mit den Fenchelstreifen, Salz und Pfeffer abschmecken und zu den restlichen Salatzutaten geben.
- Abschließend alles mit dem fein gehackten Fenchelgrün bestreuen und servieren.



GUTEN APPETIT!