

KOCHEN MIT
DIANA JOST

DER LIEBESSALAT

JETZT IM SOMMER GIBT ES WIEDER FRISCH GEERNTETE ROTE BETE – ROH GERIEBEN EINE NÄHRSTOFFBOMBE, AUS DER IM HANDUMDREHEN EIN FANTASTISCHER ERDIGER SALAT ENTSTEHT. IDEAL FÜR TAGE, AN DENEN DIE ENERGIE WIEDER MAL NUR IM KOPF STECKT ...



ZUTATEN

- 6 Karotten
- 1 Rote Bete
- 1 EL frisch geriebener Ingwer
oder 1 TL Ingwerpulver
- 1 Apfel
- 100 g Fetakäse
- 1 großer Bund Petersilie
- 1 Handvoll Sonnenblumenkerne

DRESSING:

- ½ Glas kalt gepresstes Olivenöl
- Saft von 2 Zitronen
- Himalajasalz und frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1** Karotten und Rote Bete schälen und in eine Schüssel reiben. Den Ingwer darunter mischen, Apfel und Feta in Würfel schneiden, die Petersilieblätter waschen, von den Stielen zupfen, fein hacken und alles zum Gemüse geben.
- 2** Die Zutaten für das Dressing verquirlen und mit den Salatzutaten vermengen, eventuell mit etwas zusätzlichem Ingwerpulver abschmecken und etwas ziehen lassen.
- 3** Die Sonnenblumenkerne in der trockenen Pfanne rösten, abkühlen lassen und erst kurz vor dem Servieren über den Salat streuen, damit sie schön knusprig bleiben.

TIPPS

- Biogemüse muss man nicht schälen, sondern nur mit der Gemüsebürste waschen.
- Ingwerpulver schmeckt zwar anders als frischer Ingwer und hat auch nicht dieselbe Heilwirkung, es eignet sich aber hier als Ersatz oder als interessante Note zum Abschmecken.
- Ich streue über jeden Salat etwas Bierhefepulver. Das schmeckt lecker und ist reich an Vitamin B und Kalium, also gut für Vegetarier und den Blutzuckerspiegel.
- Falls der Feta sehr salzig ist, kein Salz fürs Dressing verwenden. Ist er zu salzig, kann man ihn zuvor 1 Stunde in klares Wasser einlegen.

DIANA JOST ist diplomierte Ernährungsberaterin (westlich und ayurvedisch) und Yogalehrerin. Die gebürtige Schweizerin lebt seit 10 Jahren an der sonnigen Algarve und bietet dort Yogaferien für jeden Geschmack an: Yoga und Entschlackung, Yoga und Wellenreiten, Gourmet Yoga und Hor-

mon Yoga. Die Küche ihrer Retreats ist legendär, denn Diana ist eine „Salad Queen“: Jeden Tag kommt eine andere interessante und knackige Kreation auf den Tisch – natürlich auch dank des fantastischen Obst- und Gemüseangebots auf den portugiesischen Biomärkten. Den Liebessalat gibt es bei al-

len Yogaferien, denn die Gäste lieben ihn. Dieser Tatsache und seiner satten roten Farbe verdankt er offiziell auch seinen Namen – inoffiziell heißt er aber so, weil Diana damit das Herz ihres Partners Robin gewonnen hat. Er fungiert bei den Retreats als Chefkoch.

www.algarveyoga.com

