



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org)

Feldsalat mit Emmentaler



Zutaten:

- 175 g Emmentaler (30 % Fett i. Tr.)
- 150 g Feldsalat
- 1 grüner Apfel
- 1 Bund Radieschen
- 30 g Walnuskerne
- 1 rote Zwiebel

Für den nicht fastenden Partner*in:

Reichen Sie 2 Scheiben Vollkornbrot oder 1 Sesam-Bagel dazu.

Für Vegetarier:

geeignet

Für das Dressing

- 4 Cornichons (Glas)

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- ½ Bund Schnittlauch
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Honig
- 2 TL Dijon Senf, alternativ
"normaler" Senf, mittelscharf
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Rapsöl

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
474	29 g	29 g	21 g

Zubereitung:

1. Essig, Honig und Senf für das Dressing glattrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Öl mit dem Pürierstab oder einem kleinen Schneebesen unterschlagen.
2. Cornichons fein würfeln, Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Beides unter das Dressing heben.
3. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben oder Streifen schneiden. Apfel waschen und schälen. Äpfel und Emmentaler in feine Streifen schneiden. Zutaten mit der Hälfte des Dressings vermengen.
4. In einer Pfanne die Walnüsse ohne Fett anrösten. Zum Abkühlen beiseite stellen. Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Die abgekühlten Walnüsse grob hacken.
5. Zwiebel schälen und in sehr feine Streifen schneiden.
6. Feldsalat auf Tellern verteilen, Zwiebelstreifen darüber geben. Mit dem restlichen Dressing beträufeln, den Käsesalat darauf verteilen. Nüsse als Topping darüber streuen.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

Der tägliche Zinkbedarf

Zink zählt nach Eisen zu den wichtigsten Metallen in lebenden Organismen. Zwei bis vier Gramm Zink sind im menschlichen Körper verteilt. Der Mineralstoff befindet sich in Knochen, Haut, Haaren, in der Leber, den Muskeln und den Nieren. Das Element kann nicht vom Körper selbst hergestellt werden. Es muss über die Nahrung aufgenommen werden. Zink sorgt unter anderem für ein starkes Immunsystem und eine gute Wundheilung.

Der Tagesbedarf an Zink kann über die Ernährung gedeckt werden. In unserem Salat steckt ungefähr die Hälfte des Tagesbedarfs. Die Zinkpower kommt durch den Emmentaler Käse. 100 Gramm enthalten 4,6 Milligramm Zink

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.