

mehr Rezepte hier:
www.gartenbau-in-thueringen.de/qr/rezepte



Natürlich gesund

Mehr Informationen unter: www.gartenbau-in-thueringen.de

mit Kakteen aus Thüringen



Landesverband
Gartenbau
Thüringen e.V.

- + stärken die Abwehrkräfte, sind gut für den Magen dank ihres hohen Gehalts an Vitaminen, Aminosäuren und Mineralstoffen
- + wirken verdauungsfördernd durch einen hohen Gehalt an Faserstoffen (Ballaststoffen)
- + helfen beim Abnehmen, bei Atemwegserkrankungen und schützen vor Diabetes

Kakteen – was steckt drin?



Kaktussalat

Zutaten für 4 Portionen:

400g Nopalitos aus dem Glas, 2 Serrano Chillis (oder Jalapeno),
10 aromatisch duftende Cocktailtomaten, 1 Knoblauchzehe,
1 Zwiebel, 1/2 Limette, 2 EL frisches Korianderkraut, 100g Ricotta
oder Feta, Apfelessig, Salz, Schwarzer Pfeffer

Die Nopalitos kurz abwaschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Chillis in kleine Stückchen hacken, den Knoblauch mit dem Kochmesser in etwas Salz quetschen, die Zwiebel halbieren und in ganz dünne Scheiben schneiden. Tomaten vorsichtig mit einem scharfen Messer vierteln, den Koriander zupfen, die Stängel fein hacken, Saft der halben Limette auspressen. Alle Zutaten gut vermischen, mit Essig, Salz und Pfeffer aus dem Mörser kräftig abschmecken. Zum Schluss Ricotta überstreuen und servieren.