

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



Natürlich gesund

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

mit Brunnenkresse aus Thüringen



Landesverband
Gartenbau
Thüringen e.V.

- + gut für Leber, Magen und Milz
wirkt verdauungsfördernd, harntreibend, blutreinigend
- + enthält besonders viele Nährstoffe
dank Vitamin C, B1, B6, Bitterstoffe, Eisen, Salicylate,
Senföl, Beta-Carotin, Folsäure und Kalium

Brunnenkresse – was steckt drin?



Brunnenkressesalat

Zutaten für 2 Portionen:

250 g Brunnenkresse, Saft einer Zitrone, 1 kleine Zwiebel, 1 Prise Salz, 2 EL Zucker, ca. 200–300 ml Wasser, 1 EL Sonnenblumenöl

Brunnenkresse waschen und in eine Schüssel geben, die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit dem Saft der Zitrone, Zucker, Salz und Wasser in einem Gefäß verrühren bis sich der Zucker aufgelöst hat, dann alles über die Brunnenkresse geben und unterheben, kurz vor dem Servieren das Öl darüber verteilen.