



hr1-DOLCE VITA

Dagmar von Cramm

Lachstatar in Chicoréeschiffchen

für 2 Portionen – Zubereitungszeit 15 Minuten

Chicorée regt mit seinem Inulin und den Bitterstoffen die Verdauung an. Lachs liefert leicht verdauliches Eiweiß, gut verwertbares Eisen und gesunde Fette. Grapefruit wirkt magenstärkend und tonisierend, Meerrettich abwehrstärkend und ebenso wie Kresse antibiotisch.

ZUTATEN

1 großer Chicorée
1 kleine Pink Grapefruit
150 g Lachsfilet (ohne Haut)
1 kleines Stück Meerrettich (ca. 10 g; ersatzweise 1 Tl Meerrettich aus dem Glas)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Kästchen Gartenkresse

ZUBEREITUNG

Den Chicorée in die einzelnen Blätter teilen, dabei den harten Strunk entfernen. Die Blätter waschen und trocken schütteln, die großen Blätter mit der Außenseite nach unten auf zwei Tellern auslegen. Die kleinen Blätter (Chicoréeherz) klein hacken.

Die Grapefruit so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den einzelnen Trennhäuten ausschneiden, dabei den austretenden Saft auffangen.

Den Lachs waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Den Meerrettich schälen, fein reiben und mit Lachs, Grapefruitsaft, den gehackten Chicoréeblättern sowie etwas Salz und Pfeffer vermischen. Die Lachsmischung in die Chicoréeblätter füllen.

Die Kresse vom Beet abschneiden, waschen, trocken tupfen und auf den Chicoréeschiffchen verteilen. Dazu passt frisches Brot oder Knäckebrötchen.

Variante

Verwenden Sie statt des frischen Lachses die gleiche Menge Hering. Dieser liefert reichlich Vitamin B12 und Vitamin B6, die zu starken Nerven und einem gesunden Stoffwechsel beitragen.

Aus dem Buch "Happy Aging" von Dagmar von Cramm, ZS Verlag