



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Rezept für den August - Spitzkohlsalat mit rotem Paprika, Dill und Walnüssen

### *Spitzkohlsalat mit rotem Paprika, Dill und Walnüssen*

#### Zutaten für 4 Personen:

- 1 kleiner Spitzkohl (ca. 800g), 2 rote Spitzpaprika, 1 kleiner Bund frischer Dill, 2 Teel. Schwarzkümmelsamen
- 6 Essl. Sonnenblumenöl, 6 Essl. Cassis - Essig, 3 Essl. Agavendicksaft, 3 Essl. Holundersirup, je 1 Teel. gemahlener Kreuzkümmel und Bockshornklee, Salz
- 8 Essl. gehackte und geröstete Walnüsse

#### Zubereitung:

- Den Kohl von den äußeren Blättern befreien, vierteln, den Strunk herausschneiden und sehr fein hobeln. In eine Schüssel geben, salzen, mit den Händen verkneten und etwa 30 Minuten ziehen lassen.
- Den Spitzpaprika waschen, trocknen und in kleine Würfel schneiden, Dill kurz abbrausen, trockenschütteln und sehr fein hacken
- Eine Marinade aus Öl, Essig, Agavendicksaft, Holundersirup, Kreuzkümmel und Bockshornklee zubereiten.
- Die Paprikawürfel zum Spitzkohl geben, unterheben und anschließend das Dressing unterziehen.
- Den Salat mindestens für eine Stunde geschlossen ziehen lassen und dann mit den gehackten Walnüssen anrichten und genießen.

#### Hinweis:

- Der Salat hält im Kühlschrank für gut 3-4 Tage und schmeckt eigentlich jeden Tag NOCH BESSER!

#### Wirkweise:

- Der Spitzkohl ist ein wunderbar leichtes und schmackhaftes Sommergemüse und ideal in der heißen Jahreszeit.
- Dies ist ein erfrischend leichtes Mittags- oder Abendessen, als Beilage schmeckt der Salat sehr gut zu gebratenen Sesamkartoffeln
- Spitzkohl ist neutral bis kühlend, süß, scharf und leicht bitter, er stärkt und reguliert die Mitte, stärkt die Energie und das Blut und wirkt entgiftend.
- Spitzpaprika ist kühlend, süß, leicht scharf und bitter, er befeuchtet und kühlt den Magen und den Darm, stärkt die Energie und das Blut.