

3 einfache

GIERSCH

Rezepte für mehr Lebensenergie



Mach Dich mit der eiweißreichen und
gesunden Vitaminbombe fit für den Frühling.

GIERSCH- FRÜHLINGSQUARK

Auch vegan möglich.

Zutaten

- 100 g Quark (oder Frischkäse oder vegane Alternative aus Mandeln/Cashew)
- 1-2 Handvoll junge Gierschblätter
- Steinsalz & Pfeffer
- 1 EL natives Olivenöl oder Leinöl
- Weitere Frühlingskräuter wie Löwenzahn, Knoblauchsrauke, Vogelmiere oder Wilder Schnittlauch nach Wahl.

Zubereitung

Die Blätter in sehr feine Streifen schneiden und in den Quark oder Frischkäse untermischen. Die Mischung nach eigenem Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Beim Anrichten mit etwas nativem Leinöl oder nativem Olivenöl abschmecken und weiter vermengen.

GIERSCH- SALAT

Zutaten

- 2 Handvoll Gierschblätter
- 1/2 Paprika
- 50g (veganer) Feta
- 2 EL natives Olivenöl
- 2 EL essig
- 1 EL Orangensaft
- Steinsalz & Pfeffer

Zubereitung

Den Giersch und die Paprika waschen und anschließend mit dem Feta in mundgerechte Stücke schneiden.

Vermische das Öl mit dem Essig und dem Orangensaft und füge Salz und Pfeffer hinzu. Die Soße unter die geschnittenen Zutaten mischen und in einer Schüssel anrichten.

GIERSCH- BASENSAFT

Für einen kraftvollen Start in den Morgen eignet sich dieser Giersch-Basensaft, der mit einem Entsafter hergestellt wird.

Zutaten für ca. 0,5 Liter

- 5 Hand voll Gierschblätter und - stängel
- 4 Bio-Äpfel
- 1 große oder 2 kleine Bio-Zitronen
- 1/2 Bio-Salatgurke
- 1 Stück Ingwer (1 cm)

Zubereitung

Hier ist ein hochwertiges Gerät mit schonender Pressung speziell für Gräser und Kräuter zu empfehlen.

Presse alle Zutaten durch den Entsafter und fertig ist Dein Giersch-Basensaft.