



## INFORAMA MONATS-REZEPT

**OKTOBER 2017**

### Pikanter Herbstsalat

#### Für 4 Person

8 Scheiben	Rohessspeck	in Streifen schneiden und in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
100 g	Nüsslersalat	Salat waschen, rüsten auf 4 Teller oder einer Platte anrichten. Mit Öl, Essig und Gewürzen eine klare Sauce zubereiten. Die sehr fein geschnittenen Birnen in die Salatsauce geben.
2 EL	Öl	Trauben halbieren, zur Sauce geben und 20 Minuten zugedeckt marinieren.
1 EL	Essig	Die Baumnüsse grob hacken, dazugeben.
	Gewürze nach Belieben	
200 g	Birnen	
300 g	Trauben, weiss & blau	
50 g	Baumnüsse	

#### Tipp:

Die Sauce über den Nüssler giessen die Birnen und Trauben auf dem Teller oder der Platte schön anrichten und die Baumnüsse zuletzt darüberstreuen.

### TRAUBENKERNE – KLEINE SCHÄTZE DER NATUR

Vielfach werden sie vor dem Verzehr entfernt, die bitteren und zähen Traubenkerne. Sie enthalten jedoch zahlreiche gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe, die wie kleine Schätze im Innern der Traube stecken.

Die antibakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften der Traubenkerne wurden bereits ausreichend erprobt, die enthaltenen hochwirksamen Antioxidantien schützen den Organismus vor freien Radikalen (Teile von Molekülen, die immer auf der Suche nach Elektronen sind, die sie an sich reißen können. Sie stören beim Stoffwechsel wichtige Prozesse, greifen Proteine oder Zellwände oder sogar die Erbsubstanz (DNS) an. Dadurch kann es zu Schäden an verschiedenen Körperzellen kommen).

Die vielseitigen Wirkstoffe, die Traubenkerne auszeichnen, finden zudem in der Kosmetik gegen eine frühzeitige Alterung oder zur Unterstützung beim Abnehmen Verwendung. Traubenkerne sollen die Durchblutung verbessern, folglich können Blutgerinnseln vorgebeugt und der Blutdruck stabilisiert werden. Sie enthalten ausserdem viel Vitamin E und sind deshalb zur Verbesserung der Sehkraft sehr empfehlenswert.

In der Küche findet das Traubenkernöl – heiss- oder kaltgepresst – zur Anreicherung verschiedenster Speisen seine Anwendung.

Nur wenige Lebensmittel beinhalten so viele Vorzüge wie Traubenkerne.