



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

IMMUNBOOSTER SALAT

ZUTATEN PRO PERSON

100 g grünes Gemüse, 2 Handvoll Wildkräuter,
100 g frische Pilze (z. B. Shiitake oder
Austernpilz), 1 Handvoll frischer Sprossen, 1 EL
Leinsamen, 1 EL Hanfsamen, 50 g Beeren
DRESSING: 1-2 EL Apfelessig, 2 EL Olivenöl, 2
TL Schwarzkümmelöl, 1-2 EL Honig
OPTIONAL: 200 g gebratener Wildlachs

ZUBEREITUNG

1. Gemüse gut waschen und Pilze putzen.
2. Gemüse und Pilze leicht andünsten.
3. Mit den restlichen Zutaten vermischen.
4. Dressing gut verrühren (am besten mit dem Pürierstab vermischen).
5. Nun das Dressing gut mit dem Salat vermischen, kurz ziehen lassen.
6. Den Wildlachs anbraten und als Topping servieren.