

# März Rezept

Ein willkommener Vitamin - Schub gegen die  
Frühjahrs Müdigkeit!



## Blutorangen- Randensalat mit Schnittlauch

**Randen:** liefern uns Folsäure und B-Vitamine

**Blutorangen;** liefern eine Menge Vitamin C, was z.B. sehr wichtig für die Aufnahme von Eisen ist.

**Schnittlauch** die ideale Ergänzung mit Folsäure, verschiedenen Vitaminen, eine tolle Gewürz- und Heilpflanze

2 Randen, (Rote Beete)	Schälen und vierteln Auf einem mit Ofenpapier belegtem Blech für ca. 20 Min. in den auf 200° vorgeheizten Ofen schieben. Dann in Scheiben schneiden und auf einem Teller drapieren.
2 Blutorangen	Schälen und in feine Scheiben schneiden.
1 Blutorange	Pressen für die Sauce
Ca. ½ Bund Schnittlauch	Fein schneiden
Etwas Tamarisauce (nur leicht gesalzene Sojasauce) Nach Belieben etwas Pfeffer	nach Geschmack würzen  Orangensaft, Tamarisauce, Pfeffer und den feingeschnittenen Schnittlauch zu einer Sauce mischen und über die feingescheibelten Randen und Blutorangen verteilen.

Dazu passt ein Vollkornbrot mit Ziegenfrischkäse (oder Frischkäse nach Belieben). Wer den Schnittlauch nicht mag, kann sich mit Ruccola, Peterli oder anderem Grünzeug bedienen, es gehört einfach noch etwas Grünes dazu!