

Quelle: zink.de > zink > zink-und-gesundheit > gesund ernähren mit zink

Gesund ernähren mit Zink – einfach mal probieren



Feldsalat mit gebratenen Birnen und Walnüssen

Mit diesem Salat verzauberst du deine Freunde!

Zutaten:

- 150 g Feldsalat (0,44 mg*)
- 2 Birnen (0,23 mg*)
- 100 g Walnüsse (2,70 mg*)
- 4 EL Balsamico, 2 TL Honig (0,35 mg*)
- Butter (0,20 mg*) zum Braten

Zubereitung: Den Feldsalat waschen, zupfen und trockenschleudern. Auf vier Teller dekorativ verteilen. Die Birnen schälen, entkernen, halbieren und in Streifen schneiden. In einer Pfanne die Butter zum Schmelzen bringen und die Birnen mit den Walnüssen darin anbraten. Auf die Teller mit dem Feldsalat geben. In der Pfanne den Balsamico-Essig zum Schäumen bringen und so viel Honig dazugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Sauce auf die Teller verteilen und den Salat warm servieren.

Fällt dir noch eine Variation ein?

Interesse an weitere Rezepten für die [gesunde Ernährung mit Zink](#).

*Zink-Gehalt pro jew. 100 g

Links:

- > [Zink – lebensnotwendig für Menschen, Tiere und Pflanzen](#)
- > [Zinkmangel – Zinküberschuss](#)
- > [Gesund ernähren mit Zink- Rezeptvorschläge](#)
- > [Tabelle – Nährwert und Zinkgehalt](#)
- > [Schweizer Nährwertdatenbank](#)
- > [Zinc-saves-kids](#)
- > [Zinc nutrient initiative](#)
- > [Zinc facts](#)

Stories:

- > [Zinc saves kids](#)

Initiative ZINK

im Netzwerk des GDB e.V.
Hansaallee 203
40549 Düsseldorf
Telefon +49 211 941 906-75
presse@zink.de
www.zink.de