

Für Leib...

Rohkostteller Mit Schinken-Käse-Röllchen

(für 2 Personen)

Zutaten:

2 große Scheiben gekochter Schinken
4 Scheiben Schnittkäse
1 großer Apfel und 2 große Möhren oder 4 kleine Möhren
Zitronensaft und Orangensaft von jeweils einer Frucht
4 Tomaten, 1 gelbe Paprika, 1 Salatgurke
2 Esslöffel Naturjoghurt
Würfel von einer kleinen roten Zwiebel
Frische gehackte Kräuter
Pfeffer, Salz, Zucker und Kräutersalz und etwas
Sonnenblumenöl



Zubereitung:

Für die Röllchen:

Den Schnittkäse auf den Schinken legen und fest zusammenrollen, danach in dünne Scheiben schneiden.

Für den Karottensalat:

Den Apfel schälen und grob raspeln, Zitronensaft darüber gießen. Die Möhren ebenfalls schälen und fein raspeln. Alles miteinander vermengen. Etwas Öl, Zucker oder Agavendicksaft dazugeben, gut vermengen und abschmecken.

Für den Gurkensalat:

Die Gurke schälen und in feine und dünne Scheiben schneiden. 2 Esslöffel Naturjoghurt, Zwiebelwürfel, Kräutersalz und Pfeffer dazugeben, alles vermengen und abschmecken.

Für den Tomatensalat:

Die Tomaten in Scheiben schneiden, mit Zwiebelwürfel belegen, würzen mit Pfeffer und Kräutersalz. Etwas Öl sowie Balsamicoessigcreme darüber gießen.

Teller vorbereiten und belegen mit Salatblättern. Die Salate darauf anrichten. Mit Paprikastreifen, den Schinken-Käseröllchen und gehackten Kräutern garnieren. Frisches Brot dazu reichen.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

...und Seele!

Von guten Mächten treu und still umgeben,
behütet und getröstet wunderbar.
So will ich diese Tage mit euch leben.
Und mit euch gehen in ein neues Jahr.
Von guten Mächten wunderbar geborgen,
erwarten wir getrost, was kommen mag.
Gott ist mit uns am Abend und am Morgen
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.