

Kohlrabi-Rotkohl-Salat mit Pistazien und saftigen Rindersteaks

23.12.2013, 13:31 | Freizeit, Buntes, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Energeticum*

Presseagentur: *schmallenberg.txt*



Fitness-Studio Energeticum in Lippstadt.

Ernährungstipp vom Fitness-Studio und Gesundheitsclub Energeticum Lippstadt.

Kohlrabi und Rotkohl sind Gemüsesorten, die viele Ballaststoffe enthalten und dadurch das Sättigungsgefühl verstärken. Daher sind sie bei einer figurbewussten Ernährung besonders geeignet und lassen sich zu vielen Gerichten variieren. Marc, Ernährungsexperte im Fitness-Studio und Gesundheitsclub Energeticum Lippstadt empfiehlt einen Kohlrabi-Rotkohl-Salat mit Pistazien und saftigen Rindersteaks.

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Rotkohl
- 600 g Kohlrabi
- 4 Rindersteaks
- 2 Äpfel (Pink Lady)
- 4 EL Obstessig
- 1 EL Walnussöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- gemahlene Nelken
- Zucker
- 4 EL gehackte Pistazien

Zubereitung:

Den Rotkohl säubern, waschen und in Streifen schneiden. Kohlrabi waschen, schälen und grob raspeln. Die Äpfel waschen, entkernen und klein würfeln. Dann den Rotkohl nach Geschmack würzen und im Obstessig marinieren. Dabei den Rotkohl so durchkneten, dass er etwas Flüssigkeit abgibt. Anschließend Kohlrabi und Äpfel dazugeben und mit Walnussöl, Salz, Pfeffer, Nelken und einer Prise Zucker abschmecken. Den Salat auf Teller geben und mit Pistazien

bestreuen. Dazu die saftig gebratenen Rindersteaks servieren.

Mehr Informationen: <http://www.energeticum.de/ernaehrungstipps>

Quelle: www.gfe-ev.de

Portrait

Wenn es um Fitness und Gesundheit geht ist das Energeticum in Lippstadt die richtige Adresse. Hier kann an den modernsten Geräten und unter Anleitung erfahrener Trainer etwas für die Fitness und das eigene Wohlbefinden getan werden. Fitnesstraining, Rückengesundheit, Zumba und vieles mehr – im Energeticum ist man richtig. Ein großzügiger Wellness-Bereich rundet das Angebot ab.

News-ID: 768594 • Views: 826 (Stand: 19.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/768594/Kohlrabi-Rotkohl-Salat-mit-Pistazien-und-saftigen-Rindersteaks.html>