

Annette Sabersky ist Ernährungswissenschaftlerin, Food-Testerin und Journalistin

Durchsuchen: Home » Produkt der Woche: Schichtsalat Linsen + X von Blattfrisch

Produkt der Woche: Schichtsalat Linsen + X von Blattfrisch

03.10.2017 · von **Annette Sabersky** · in **Dressings & Saucen, Fertiggerichte & Fixes, Gemüse & Obst, Produkt der Woche, Salate, Saucen, Vegane Produkte**



Vieles drin, alles dran. Gelungen! Foto: Blattfrisch

Man könnte meinen, hier kommen vor allem Salatblätter in den Becher. Dabei sind es eher nahrhafte Salate, die das Startup Blattfrisch aus Hamburg in to-go-Bechern anbietet und in diversen Bio-Supermärkten und Fachgeschäften verkauft. Hülsenfrüchte, Nudeln oder Couscous bilden die

Basis, dazu werden auch mal Blätter gemischt, vor allem aber festere Gemüse wie Karotten, Zucchini oder Mangold inklusive Stiele. Die Salate sollen nicht nur den Magen füllen, was Blattsalate kurzfristig ja machen, sondern „hochwertige“ Energie liefern, also längere Zeit sättigen und ein wohliges Gefühl erzeugen, erklärt Geschäftsführer Georg Neubauer, den ich auf einem Seminar über Wirk-Sensorik der Demeter-Akademie in Jork bei Hamburg kennenlernte. Hier ging es darum mal zu erspüren, welche Wirkung welche Lebensmittel auf den Körper haben. Ob das jeweilige Essen also anregend und wärmend ist oder müde und platt macht. Eine oft vernachlässigte Dimension des Essens!

Wir haben uns den *Schichtsalat Linsen + X* genauer angeguckt und probiert. In den Becher (aus recyceltem Plastik) kommen neben Linsen auch Karotten, Zucchini und Zwiebeln. Das nussige Dressing aus Walnussöl und Ahornsirup sitzt in einem kleinen Gefäß im Deckel und wird kurz vor dem Verzehr über den Salat gegeben. Es ist also eine recht ausgewogene Mischung aus nährenden und erfrischenden Zutaten. Mit fast 30 Gramm Fett je

BUCH: EINFACH
FERMENTIEREN



Annette Sabersky: Einfach fermentieren

➔ weitere Informationen

BIO-FOOD-TESTER AUF
FACEBOOK



JETZT AUCH BEI TWITTER

@Biofoodtester folgen

TWITTER

Portionsbecher (270 g) ist der Salat allerdings recht üppig. Jedoch sehen wir das mit dem Fett nicht (mehr) ganz so eng. Denn: wer satt werden will, muss auch Fett essen. Die ganze Fettsparerei, die Ernährungsgesellschaften seit Jahren empfehlen, befindet sich gerade in Auflösung. Denn es hat sich wohl herumgesprochen: wer mittags Fett spart, isst zwischendurch viel mehr und hat dann unter dem Strich bis zum Abend mehr Fett aufgenommen als im Rahmen einer nahrhaften Mahlzeit auf den Teller kommt. Selbst die DGE ist in ihren neusten 10 Regeln nicht mehr ganz so streng und rät „gesundheitsfördernde Fette (zu) nutzen“. Sprich: pflanzliche Öle und Fette.

Zurück zu *Linsen + X*: Wem die Fettmenge zu heavy ist, kann ja einfach etwas weniger Dressing über den Salat geben (und den Rest am nächsten Tag verwenden), denn die Menge ist reichlich bemessen. Aber bitte nicht zu wenig, sonst knurrt der Magen bald wieder. Von daher sehen wir den hohen Fettgehalt einer Blattfrisch-Mahlzeit nicht so streng und werten dies nicht ab.

Der Salzgehalt ist mit einem guten halben Gramm je Portion auch völlig okay. (Ein anderer Blattfrisch-Salat, der *Urkorn + X*, schießt jedoch mit fast vier Gramm Salz je Portion (250 g) weit über das Ziel hinaus und würde nach unserer **Bio-Bewertung** abgewertet, also mit **Gelb** beurteilt. Da können die Blattfrischmacher noch mal nachjustieren).

Geschmeckt hat er uns, der Schichtsalat. Die bodenständige Mischung aus Linsen, Karotten und Zwiebeln wird lecker ergänzt durch Walnussöl, Kürbiskerne und etwas Ahornsirup. Sättigen tut er auch. Mich hat er rund drei Stunden satt und zufrieden J gemacht, nicht schwer im Magen gelegen und auch keinen Heißhunger ausgelöst.

Nach unserer **Bio-Bewertung** ist der *Schichtsalat Linsen + X Grün*, also zu empfehlen.



Auf einen Blick: Schichtsalat Linsen + X von Blattfrisch

Anbieter	Blattfrisch
Wie heißt es?	Schichtsalat Linsen + X von Blattfrisch

Tweets



Annette Sabersky
@Biofoodtester

Eine schöne Rezension meines neuen Buches über Fermentation. Merci!

3. Okt. 2017



Annette Sabersky
@Biofoodtester

Fermentation: Das alte neue Superfood neu entdeckt - lol-mehr-vom-leben.de/2017/06/15/fer...

[Einbetten](#) [Auf Twitter anzeigen](#)

WIR SPENDEN LEBENSMITTEL



Mehr zu unserer Kooperation mit der Wedeler Tafel: » [mehr lesen](#)

KATEGORIEN

- ➔ Babykost
- ➔ Brot & Knäcke
- ➔ Brotaufstriche
- ➔ Dressings & Saucen
- ➔ Eigene Bücher
- ➔ Einblick
- ➔ Fermentierte Lebensmittel
- ➔ Fertiggerichte & Fixes
 - ➔ Salate
 - ➔ Saucen
 - ➔ Suppen
 - ➔ Toppings
- ➔ Gemüse & Obst
- ➔ Getränke

Preis pro Packung (270 g)	4,49 €
Werbung	„Bio-Mahlzeiten, die hochwertige Energie liefern, statt nur den Magen zu füllen“, „handgemacht“
Nährwerte je 100 g	Energie: 158 Kcal, Eiweiß: 3,7 g, Fett: 10,9 g, davon gesättigte Fettsäuren: 0,6 g, Kohlenhydrate: 10 g, davon Zucker: 4,2 g, Kochsalz: 0,2 g
Was steckt drin?	<p>Schichtsalat: Linsen, Karotte, Zucchini, Zwiebel, Kürbiskerne, Apfelessig (naturtrüb), Apfelsaft (naturtrüb 100 % Fruchtgehalt), Wasser, Rapsöl, Olivenöl, Knoblauch, Tomatenpulver, Kartoffelstärke, Zitronenöl, Apfelfaser, Rohrzucker, Agavendicksaft, Meersalz, Gewürze.</p> <p>Dressing: Walnussöl, Sonnenblumenöl, Essig, Ahornsirup, Senfsaat (gelb, braun), Meersalz, Pfeffer</p>
Alles Bio?	Ja
Was fällt auf?	<p>– Der Salat ist tatsächlich recht nahrhaft, denn hauptsächlich sind hier Linsen drin, kein Blattsalat.</p> <p>– Die Rezeptur ist so ähnlich, wie man sie auch zu Hause herstellen würde, ohne Zusatzstoffe also (z.B. Dickungsmittel im Dressing). Jedoch sind hier Kartoffelstärke, Apfelfaser und Tomatenpulver enthalten, die man sich zu Hause kaum in den Salat mixen würde. Hier sorgen sie für Konsistenz und Geschmack (Tomatenpulver).</p> <p>– Blattfrisch verwendet vor allem regionale Zutaten von Erzeugern in und um Hamburg. Die Linsen kommen natürlich nicht aus dem Norden, aber die Karotten, Zucchini und Zwiebeln schon. Auf der Website www.Blattfrisch.de werden die Landwirte vorgestellt. Bio-Landwirte, die hier meist einem Bioverband wie Demeter</p>

- ➔ Gewürze
- ➔ Glutenfreies
- ➔ Knabbersachen & Chips
- ➔ Low Carb
- ➔ Milchalternativen
- ➔ Milchprodukte
- ➔ Müsli & Frühstücksbreie
- ➔ Öle
- ➔ Produkt der Woche
- ➔ Riegel
- ➔ Saucen
- ➔ Softdrinks & Getränke
- ➔ Süßes
- ➔ Tee
- ➔ Tee & Kaffee
- ➔ Test des Monats
- ➔ Vegane Produkte
- ➔ Wurst und Fleisch

ARCHIV

- ➔ Oktober 2017
- ➔ September 2017
- ➔ August 2017
- ➔ Juli 2017
- ➔ Juni 2017
- ➔ Mai 2017
- ➔ April 2017
- ➔ März 2017
- ➔ Februar 2017
- ➔ Januar 2017

BLOGROLL

www.ugb.de
www.daskleinekochstudio.blogspot
www.fairberaten.net
www.biotext.de

RSS-FEED

Hier können Sie den Blog als RSS-

Feed abonnieren.

oder Bioland angehören, bürgen also für hochwertige Bio-Qualität. Gut so!

– **Je nach Saison wird der Schichtsalat + X mit Karotten und Zucchini oder auch mit Spargel angeboten.**

– **Gut, dass hier also mal gezeigt wird, dass Salat nicht nur Blätter bedeutet, sondern eine nahrhafte Mahlzeit sein kann. Ganz ohne Ei oder gekochten Schinken!**

– **Der Becher, in den der Salat geschichtet wird, ist aus recyceltem Plastik. Auch gut.**

Wie schmeckt´s?

– **Harmonisch. Die eher milden Linsen und das Gemüse werden mit dem Dressing aus Walnussöl, Essig und Ahornsirup aufgeweckt und bilden so eine harmonische Mahlzeit.**

– **Die Linsen haben noch etwas Biss, sind aber nicht zu fest.– Kürbiskerne und Öl geben dem Salat eine nussige Note.**

– **Der Salat sättigt tatsächlich gut und auch längerfristig durch Linsen, die Stärke liefern, und ballaststoffreiches Gemüse wie Karotten und Zwiebeln.**

– **Insgesamt gelungen und lecker.**

Da geht noch was...

– **Natürliche statt isolierte Zutaten (Tomatenpulver, Apfelfaser).**

Bewertung



Grund für Abwertung

Kein

© Bio-Food-Tester



Tags: [Bio](#), [Bio-Food-Tester](#), [Fertiggericht](#), [Fett](#), [Hülsenfrüchte](#), [Linsen](#), [Salat](#), [vegan](#)

Hinterlasse ein Kommentar

Name *

Email *

Webseite



CAPTCHA Code*

Artikel Kommentar →

Slarr; [Produkt der Woche: Drückeberger Kaffee mit Vanille und Zimt](#)