



Dauer: Schnell

.....

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Jausenrezepte
Vorspeisen und Salate Vegetarisch

.....

Saison: Herbst Winter

.....

Für: 4 Personen

.....

Verfasst von: Salzburg schmeckt

.....

Zutaten

Wintersalat

.....

1 Karotte

.....

1 STUECK Sellerie

.....

1 Apfel

.....

etwas Zitronensaft

.....

100 G Grünkohl

.....

100 G Eisbergsalat

.....

100 G Radicchio

80 G Käse nach Belieben

50 G Walnüsse

Dressing

100 ML Naturjoghurt

3 EL kaltgepresstes Rapsöl

4 EL Apfelessig

Salz

gemahlener Pfeffer

Zubereitung

1. Karotten und Sellerie schälen und raspeln.
2. Apfel entkernen und mit Schale würfelig schneiden und mit Zitronensaft vermengen.

Der Zitronensaft verhindert, dass der Apfel oxidiert und braun anläuft.
3. Grünkohl, Eisbergsalat und Radicchio in dünne Streifen schneiden.
4. Beliebigen Käse in Würfel schneiden und alle Zutaten in ein Glas schichten.
5. Für das Dressing Joghurt mit etwas Öl, Essig, Salz und Pfeffer abrühren.
6. Salat kurz vor dem Servieren mit dem Dressing abmischen bzw. im Glas mit Deckel durchschütteln

Isst-Gut-Rezept, Gemüse-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Um die Nährstoffrelation auszugleichen passt gut ein Stück Brot oder Weckerl dazu. Als Dessert kann frisches Obst oder ein Joghurt serviert werden!

Den Salat kann man wunderbar im Glas vorbereiten und dann mit einem Deckel verschlossen als Mahlzeit in Büro oder Schule mitnehmen.