Kohlrabi-Salat mit Frischkäse

Zeit gesamt

15min



Zubereitungszeit 15min



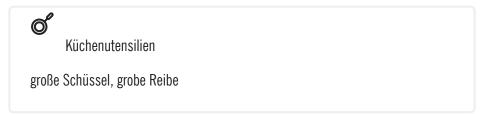


Zutaten

für 4 Portionen

Kohlrabi	4 St
Karotten	2 St
Kürbiskerne	2 EI
Süßer Senf	1 TI
Olivenöl	3 El
Essig	1 El
Salz	
Pfeffer, schwarz gema	ıhlen
Frischkäse, natur	60 §
Roggenvollkornbrot, geschnitten	Scheiber

Zubereitung



- 1. Kohlrabi waschen, Blätter abbrechen, schälen, holzige Stücke entfernen und grob raspeln. Kohlrabiblätter in feine Streifen schneiden. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und grob raspeln.
- 2. In einer Schüssel Kohlrabi, Kohlrabiblätter, Karotten und Kürbiskerne mit Senf, Olivenöl und Essig vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3. Kohlrabi-Salat auf Tellern verteilen, Frischkäse dazu reichen und mit Brot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	352 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	18 g
Fette	9 g