Regenbogensalat



Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	1 St.
Kürbiskernöl	4 EL
Honig	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Salz	
Äpfel, grün	2 St.
Karotten	4 St.
Rote Bete, vorgegart	500 g
Kürbiskerne	50 g
Petersilie, frisch	20 g

Zubereitung

Küchenutensilien

grobe Reibe

1. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel 1 EL Saft mit Öl und Honig verquirlen und mit Pfeffer und wenig Salz würzen.

2. Äpfel waschen, schälen vierteln, entkernen und raspeln. Mit übrigem Zitronensaft mischen und auf eine Platte geben. Karotten waschen, schälen und raspeln. Neben dem Apfel auf die Platte geben. Rote Bete ebenfalls raspeln (am besten Einmalhandschuhe tragen, sie färbt). Neben Apfel und Karotte auf die Platte geben.

3. Kürbiskerne grob hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Alles mit dem Dressing beträufeln und mit Kürbiskernen und Petersilie bestreut sofort servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Kürbiskernöl hat ein sehr intensives Aroma. Wer das nicht so gerne mag, kann es auch durch Olivenöl ersetzen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	300 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	12 g