



Regenbogensalat

 Dauer
20 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

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

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 und ebenfalls raspeln (am besten Einmalhandschuhe tragen, es färbt). Neben Apfel und Möhre auf die Platte geben.

Kürbiskerne grob hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und 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	339 kcal		
Kohlenhydrate	45 g	Ballaststoff	11 g
Eiweiß	6 g	Fette	16 g