

Rohkost im Salatblatt





Zubereitungszeit 25min





Zutaten

für 4 Portionen

Kohlrabi	1 St.
Karotten	2 St.
Frühlingszwiebeln	2 St.
Grapefruit	1 St.
Zitronen	1 St.
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Mini Romana	2 St.

Zubereitung



- 1. Kohlrabiblättchen abzupfen, waschen, trocken tupfen und fein hacken. Kohlrabi und Karotten schälen und fein raspeln. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Grapefruit mit einem scharfen Messer so dick schälen, dass auch die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Durch vförmige Schnitte Filets herausschneiden und würfeln. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
- 2. In einer Schüssel alles mit Öl und Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3. Salatblätter vorsichtig abtrennen, waschen und jeweils 1 EL Rohkostgemüse darauf verteilen. Rohkost im Salatblatt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	120 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	4 g