

Rübchensalat mit Sonnenblumenkernen

Deine Zutaten aus der Kiste:

Rübchen

Was brauchst Du sonst:

Apfel
Sonnenblumenkerne
Öl und Essig
Salz, Pfeffer

Wie geht das?

1. Rübchen waschen, in große Stücke schneiden und raspeln
2. Apfel waschen, entkernen und raspeln
3. Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne leicht anrösten
4. Alles vermengen und mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl abschmecken

Passt gut dazu:

Der Rübchensalat ist eine passende Beilage zu allen Hauptgerichten, durch seine scharf-süße Note harmonisiert er besonders mit Käsepfannkuchen

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin