Rote Rüben Vitamin Salat



Dauer: Mittel

Kategorie: Vorspeisen und Salate

Saison: Ganzjährig

Für: Keine Angaben

Verfasst von: Elisabeth Hohenwarter

Zutaten

Salat

2-3 STUECK	Rote Rüben gekocht
1	Apfel
1	Mandarine
1 HANDVOLL	Vogerlsalat
CA. 100 G	Kichererbsen oder Linsen gekocht
ETWAS	Lauch oder Frühlingszwiebeln

1 EL	Butter

Dressing

2 EL	Naturjoghurt
1 EL	Olivenöl
1 EL	Essig
ETWAS	Zitronenschale
ETWAS	geriebener Kren
	Salz
	Pfeffer
EINIGE	Walnüsse

Zubereitung

Salat

1. Die Frühlingszwiebel, ringlig schneiden und in der Butter mit den Kichererbsen leicht andünsten.
2. Roner (Rote Rüben), Apfel, Mandarine in Scheiben schneiden.
3. Mit dem Vogerlsalat und den Kichererbsen auf einem Teller anrichten.

Dressing

1. Alle Zutaten miteinander vermischen und über den Salat geben.
2. Abschließend noch die Walnüsse darüber streuen.

Jetzt regional nachkochen!

Neben den Zutaten findest du mit einem Klick auf „**Aus der Region**“ passende Anbieter – direkt von Produzenten aus dem

SalzburgerLand.

Rote Rübe

Stärkt die Abwehrkräfte mit Ihren wertvollen Inhaltsstoffen,

wie Eisen, Magnesium, Mineralstoffen und den Vitaminen aus der B-Gruppe,

bringt sie nicht nur Schwung in unseren Stoffwechsel,

sie ist zudem auch noch kalorienarm und gut für die Verdauung.

Ganz einfach zubereitet,

schmeckt die Rote Rübe nicht nur am Mittagstisch als Suppe oder Salat,

sie kann auch wunderbar im Frühstücksjoghurt

oder im Nachmittags Kuchen ihren Platz finden.

Gerne habe ich immer einen Vorrat zuhause,

denn gekocht, geschält und eingefroren ist sie auch für die schnelle Küche immer griffbereit.