



Dauer: Schnell
Kategorie: Isst-Gut-Rezept Jausenrezepte
Vorspeisen und Salate Vegetarisch
Saison: Herbst Winter
Für: 4 Personen
Verfasst von: Salzburg schmeckt

Zutaten

Wintersalat 1 Karotte 1 STUECK Sellerie Apfel etwas Zitronensaft 100 G Grünkohl 100 G Eisbergsalat 100 G Radicchio

80 G	Käse nach Belieben
50 G	Walnüsse
Dressing	
100 ML	Naturjoghurt
3 EL	kaltgepresstes Rapsöl
4 EL	Apfelessig
	Salz
	gemahlener Pfeffer

Zubereitung

- 1. Karotten und Sellerie schälen und raspeln.
- 2. Apfel entkernen und mit Schale würfelig schneiden und mit Zitronensaft vermengen.

Der Zitronensaft verhindert, dass der Apfel oxidiert und braun anläuft.

- 3. Grünkohl, Eisbergsalat und Radicchio in dünne Streifen schneiden.
- 4. Beliebigen Käse in Würfel schneiden und alle Zutaten in ein Glas schichten.
- 5. Für das Dressing Joghurt mit etwas Öl, Essig, Salz und Pfeffer abrühren.
- **6.** Salat kurz vor dem Servieren mit dem Dressing abmischen bzw. im Glas mit Deckel durchschütteln

Isst-Gut-Rezept, Gemüse-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Um die Nährstoffrelation auszugleichen passt gut ein Stück Brot oder Weckerl dazu. Als Dessert kann frisches Obst oder ein Joghurt serviert werden!

Den Salat kann man wunderbar im Glas vorbereiten und dann mit einem Deckel verschlossen als Mahlzeit in Büro oder Schule mitnehmen.