

Rote Rüben Vitamin Salat

1/2 Salat

Dauer: Mittel Kategorie: Vorspeisen und Salate Saison: Ganzjährig



Zutaten

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

Zubereitung

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 Vogersalat und den Kichererbsen auf einem Teller anrichten.

Rote Rüben Vitamin Salat

2/2 Dressing

Dauer: Mittel Kategorie: Vorspeisen und Salate Saison: Ganzjährig



Zutaten

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

Zubereitung

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