



Gute Woche.



REGENBOGENSALAT MIT HONIGDRESSING

Für 2 Portionen

ZUTATEN:

- 130 g K-Bio Möhren
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 300 g Rotkohl
- 1 Kugel vorgegarte Rote Bete
- K-Classic Jodsalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL K-Classic Natives Olivenöl extra
- 1 EL Honig
- 2 TL Limettensaft
- 2 EL gehackte glatte Petersilie

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten + 10 Minuten Marinierzeit

ZUBEREITUNG:

Möhren schälen und fein hobeln. Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und in feine Streifen schneiden. Den Strunk vom Rotkohl entfernen und Rotkohl fein hobeln.

Rote Bete in feine Streifen schneiden. Sämtliches Gemüse in einer Schüssel vermengen.

Aus Salz, Pfeffer, Olivenöl, Honig und Limettensaft ein Dressing rühren, dies mit dem Gemüse mischen und den Salat ca. 10 Minuten durchziehen lassen.

Den Salat auf Tellern anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

ENERGIEGEHALT PRO PORTION:

Pro Portion: 272 kcal

Eiweiß: 5 g

Kohlenhydrate: 28 g

Fett: 13 g

BE: 1

Schwierigkeitsgrad: einfach