



Kohlrabi-Salat mit Frischkäse

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kohlrabi	4 St.
Karotten	2 St.
Kürbiskerne	2 EL
Süßer Senf	1 TL
Olivenöl	3 EL
Essig	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Frischkäse, natur	60 g
Roggenvollkornbrot, geschnitten	4 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, grobe Reibe

1. Kohlrabi waschen, Blätter abbrechen, schälen, holzige Stücke entfernen und grob raspeln. Kohlrabiblätter in feine Streifen schneiden. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und grob raspeln.
2. In einer Schüssel Kohlrabi, Kohlrabiblätter, Karotten und Kürbiskerne mit Senf, Olivenöl und Essig vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Kohlrabi-Salat auf Tellern verteilen, Frischkäse dazu reichen und mit Brot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	352 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	18 g
Fette	9 g