



Rohkost im Salatblatt

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|-------|
| Kohlrabi | 1 St. |
| Karotten | 2 St. |
| Frühlingszwiebeln | 2 St. |
| Grapefruit | 1 St. |
| Zitronen | 1 St. |
| Olivenöl | 2 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Mini Romana | 2 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, feine Reibe

1. Kohlrabiblättchen abzupfen, waschen, trocken tupfen und fein hacken. Kohlrabi und Karotten schälen und fein raspeln. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Grapefruit mit einem scharfen Messer so dick schälen, dass auch die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Filets ausschneiden und würfeln. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel alles mit Öl und Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Salatblätter vorsichtig abtrennen, waschen und jeweils 1 EL Rohkostgemüse darauf verteilen. Rohkost im Salatblatt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 120 kcal |
| Kohlenhydrate | 21 g |
| Eiweiß | 4 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 4 g |