



farmgoodies
So entsteht das Gute

ROTE RÜBE MIT FRISCHKÄSE UND MOHNÖL

Erstellt am 21.10.2024

Rezept von Claudia Habermann

vegetarisch leicht 10 min

Fruchtig, frisch und unglaublich lecker: Rote-Rüben-Salat mit Mohnöl

Unsere Gastautorin Claudia Habermann alias @claudiascalories hat uns wieder ein ganz besonderes Rezept übermittelt. Der herbstlich bunte Mix aus roten Rüben, Birnen und Ziegenfrischkäse UND unserem aromatischen Mohnöl ist in nur 10 Minuten zubereitet und passt perfekt zu jeder Gelegenheit!

Das Mohnöl spielt hier die Hauptrolle: Es gibt dem Salat ein exquisites mohniges Aroma und steckt auch voller gesunder Omega-3-Fettsäuren. Lust auf den frischen Genuss? Hier geht's zum Rezept!



Zutaten:

- 200g gekochte, rote Rüben, in Scheiben geschnitten
- 140g Birne, in Scheiben geschnitten
- 50g Ziegenfrischkäse
- 10g Walnüsse, gehackt
- Saft 1 Orange, ausgepresst
- Saft 1/2 Zitrone, ausgepresst
- Salz, Pfeffer
- 15ml Mohnöl von @farmgoodies_net

Zubereitung:

Die Rüben mit den Birnen auf eine Platte legen und den Käse gleichmäßig darüber verteilen und mit den Nüssen bestreuen. Die frisch gepressten Säfte zusammen mit Salz, Pfeffer und dem Mohnöl vermischen gleichmäßig über den Salat gießen und genießen.

☞ die Zubereitung dauert etwa 10 Minuten

☞ Nährwerte (für die gesamte Menge):

455 Kalorien
37,6g Kohlenhydrate
9,5g Eiweiß
27,2g Fett