

rapskernöl



Insalata Caprese mit Rucola und Bio Rapskernöl

(für 4 Personen)

2 Mozzarella-Kugeln (à 125 g)
1/2 Bund Rucola
4 Tomaten
6 EL Bio Rapskernöl
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
250 g Baguette



Rucola waschen, abtropfen lassen. Tomaten waschen. Mozzarella in Scheiben schneiden und mit den Tomatenstücken und den Rucola-Blättern auf 4 Tellern anrichten. Würzen und mit Bio Rapskernöl beträufeln. Baguette in Scheiben schneiden mit Bio Rapskernöl bestreichen und im vorgeheizten Ofen auf beiden Seiten knusprig backen. Mit knusprigem Baguette servieren.

Pro Person: 417 kcal (1745 kJ), 11,5 g Eiweiß, 24,8 g Fett, 37,5 g Kohlenhydrate (3,1 BE)

Foto: Teutoburger Ölmühle