

rapskernÖel

Rohkostsalat mit Bergkäse (für 4 Personen)

2 Möhren
1 kleiner Kohlrabi
1 Stängel Bleichsellerie
1/2 Salatgurke
1 rote Paprika
1/2 Bund Radieschen
1 Apfel
120 g Bergkäse
75 g Walnusshälften
8 EL Bio Rapskernöl
4 EL Weinessig
Pfeffer
Salz



Das Gemüse waschen und putzen. Möhren in dünne, den Kohlrabi in etwas dickere Stifte, Bleichsellerie in Scheibchen, Salatgurke in Scheiben und Paprika in dünne Ringe schneiden. Die Radieschen vierteln, den Apfel von Stielansatz und Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Alles auf vier großen Salattellern anrichten. Den Bergkäse darüber hobeln und mit Walnusskernen garnieren. Aus Bio Rapskernöl und Weinessig ein Dressing zubereiten, mit Pfeffer und Salz abschmecken und über den Salat träufeln.

Pro Person: 483 kcal (2021 kJ), 14,3 g Eiweiß, 41,3 g Fett, 12,8 g Kohlenhydrate (1,1 BE)

Foto: Teutoburger Ölmühle

weitere Rezepte finden Sie unter www.rapskernoel.info