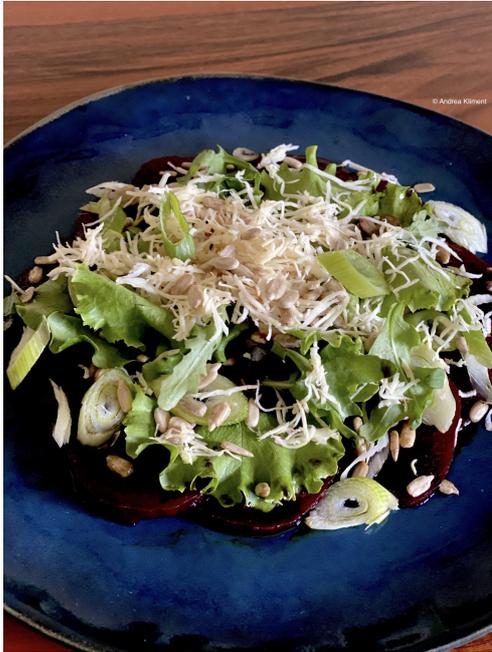


ROTE RÜBEN CARPACCIO MIT KREN (vegan)

MITTAGESSEN



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 300 g rote Rüben (gekocht)
- 150 g gemischter Blattsalat
- 2 EL frischer Kren gerieben
- 2 Jungzwiebel
- 6 EL Kürbiskernöl
- 2 EL Sonnenblumenkerne (geröstet)



ZUBEREITUNG: 5 Minuten

Gekochte rote Rüben (fertig zu kaufen) in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf einen Teller auffächern.

Kürbiskernöl großzügig auf die roten Rüben verteilen.

Gemischter Blattsalat auf das Carpaccio verstreuen und frischen Kren darüber reiben.

Mit den gerösteten Sonnenblumenkernen (ohne Fett kurz davor in der Pfanne rösten) und mit den in Scheiben geschnittenen Jungzwiebel dekorieren.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Andrea Klimont

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>

Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>