

RADICCHIO MIT GRAPEFRUIT UND RIBISELN (vegan)

MITTAGESSEN



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1/2 Karfiol
1 Radicchio
1 Grapefruit
1/2 Honigmelone
1 Stangensellerie
100 g Ribiseln
150 g Rucola
1 Zitrone (gepresst)
4 EL Olivenöl
3 EL Aceto Balsamico
Roter Pfeffer
Salz



ZUBEREITUNG (25 Minuten)

Rohen Karfiol waschen und in kleine Röschen brechen. Grapefruit und Honigmelone schälen und danach in kleine Würfel schneiden. Stangensellerie waschen und in kleine Scheiben schneiden. Die Ribiseln waschen und von den Stielen entfernen. Einen Teil des Radicchios in kleine Teilchen reißen, mit den Karfiolrösschen, Grapefruit Würfeln, Honigmelonen Stückchen, Stangensellerie Scheiben und Ribiseln gut durchmischen. Zitronensaft, Olivenöl, Aceto Balsamico, Salz und geriebenen roten Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Den bunten Salat mit dem Dressing abmischen und danach auf ein Rucola- und Radicchiobett in Schüsseln anrichten.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Gabriele Lumetsberger

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

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