

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Schwarzwurzelsalat

500 g Schwarzwurzeln
(300 g Netto)

1 l Wasser m. 2 El Essig

200 g Netto Grüne Bohnen

200 g Netto Gelbe Rüben

1/8 l Gemüsebrühe, warm

3 El kaltgepr. Rapsöl

2 El Obstessig

1 Tl Senf, scharf

weißer Pfeffer

200 g Tofu „Rosso“

etwas Sojasauce „Bio Shoyu“

geh. Petersilie

unter fließendem Wasser ab-
bürsten, dann schälen oder
schaben. In eine Schüssel mit
Essigwasser legen und in 4
cm lange Stücke schneiden.
in einem Topf sprudelnd kochen
und salzen. Schwarzw. rein-
geben und zugedeckt 20 Min.
kochen.

Gut abtropfen lassen.

in Stücke schneiden, 20 Min.
kochen. Gut abtropfen lassen.

in Stücke schneiden, kurz garen,
gut abtropfen lassen,
alle Zutaten mischen.

Marinade:

alles mischen,

gewürfelt untermischen, mit

abschmecken, mit

bestreut servieren.

Gesamt: 900,5 kcal : 4 = 225 kcal

: 5 = 180 kcal

