

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Gemüserohkost

150 g Netto grüne Paprika	u.
150 g Netto rote Paprika	vierteln u. in Streifen schneiden,
100 g Netto gelbe Rüben	u.
200 g Netto Salatgurke	in Scheiben schneiden,
480 g Netto Tomaten	würfeln,
1 Bund Frühlingszwiebeln	in Ringe,
1 Bund Radieschen	in dünne Scheiben schneiden, in einer großen Schüssel locker mischen,
1 Bund Schnittlauch	u.
1 Bund Dill	in feine Röllchen bzw. fein hacken, durchpressen.
1 Knoblauchzehe	u.
2 El Rotweinessig	mit
1 El trockenen Rotwein	mischen und
schwarzem Pfeffer	hinzufügen. Die Kräuter und den Knoblauch dazugeben.
3 El kaltgepr. Olivenöl	Die Marinade über den Salat geben, alles vorsichtig mischen u. sofort servieren.

Gesamt: 520 kcal : 4 = 130 kcal