

Radieschen-Rucola-Salat

Portion: 115kcal, Fett: 7g, Eiweiß: 6g, Kohlenhydrate: 6g

Zutaten für 2 Portionen

Ca.15 Radieschen
1 Bund Rucola
3 EL Zitronensaft
2 TL Gemüsebrühe
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
½ TL Zucker
2 EL Hüttenkäse
1 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung

1. Rucola waschen und trockenschleudern, Radieschenputzen und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Sonnenblumenkerne ohne Öl in einer Pfanne anrösten.
2. Zitronensaft, Gemüsebrühe und Olivenöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
3. Radieschen mit Rucola und Dressing mischen, mit Hüttenkäse und gerösteten Sonnenblumenkernen bestreut servieren.