

Kohlrabi-Salat mit Ananas, Apfel und Walnusskernen



Zutaten für 1 Portion

- 100 g Kohlrabi
- 120 g Ananas
- 100 g Äpfel
- 100 g Joghurt
- 20 g Walnüsse
- Salz
- Blattsalat zum Garnieren

Zubereitung

Kohlrabi und Ananas putzen und schälen, den Apfel nur waschen. Alles in feine Stifte schneiden.

Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Jetzt den Blattsalat waschen, trocken schleudern und grob zupfen.

Die Apfel-, Kohlrabi- und Ananas-Stifte mit Joghurt mischen und mit Salz abschmecken. Auf dem Blattsalat anrichten und mit den gerösteten Walnüssen bestreuen.

gesund & aktiv informiert!

Kohlrabi ist ein wahres Vitaminwunder! Bereits eine halbe Knolle genügt, und der Tagesbedarf an Vitamin C ist gedeckt. Hinzu kommen Vitamin A und K, Biotin und Folsäure sowie Magnesium, Calcium und Selen.

Küchentipp: Kohlrabi immer mit Schale garen und erst anschließend schälen. So bleiben die meisten Vitamine erhalten.

Rezeptabwandlungen

Wer keine Ananas mag, kann sie durch Aprikose oder Grapefruit ersetzen.

