



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Feldsalat mit Radieschen

Zutaten

70 g Radieschen

1 Teelöffel Zitronensaft

1 Esslöffel Kürbiskerne

0.5 Teelöffel Honig

1 Esslöffel Steirisches Kürbiskernöl

70 g Feldsalat

0.5 Teelöffel Senf

Zubereitung

1. Den Salat waschen und gut trocknen.
2. Das Grün der Radieschen entfernen, anschließend gut waschen und in feine Scheiben schneiden.
3. Die Kürbiskerne in eine Pfanne geben, bei mäßiger Temperatur ohne Öl leicht anrösten und abkühlen lassen.

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 357 kcal

4. Den Salat mit den Radieschenscheiben schön anrichten und die Kürbiskerne darüber streuen.
5. Für das Dressing das Kürbiskernöl mit dem Saft der Zitrone, dem Senf und dem Honig gut verrühren, mit Salz, Pfeffer abschmecken.
6. Im Anschluss das Dressing über den Salat geben und 5 Minuten ziehen lassen.