

KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats Mai 2022 Kohlrabi-Mix mit Kresseschmand

Zutaten für 4 Personen:

4 Eier
2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker
3 EL Öl (z.B. Rapsöl)
2 Kohlrabi
1 Bund Radieschen
100 g Rucola
250 g Schmand
150 g Vollmilchjoghurt
1 Kästchen Kresse



<https://images.lecker.de/kohlrabi-salat-mit-kresse-schmand-F1478101.id=74511b29,b=lecker,w=440,h=440,cg=c.jpg>

Zubereitung:

- Eier ca. 9 Minuten hart kochen, abschrecken und pellen.
- Für das Dressing Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verquirlen.
- Kohlrabi und Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Rucola putzen und etwas kleiner zupfen. Alles in eine Schüssel geben und mit dem Dressing mischen.
- Schmand und Joghurt glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kresse hineinschneiden. Salat und halbierte Eier auf Tellern anrichten und den Kresseschmand darauf verteilen.



Pro Portion:

421 kcal

Eiweiß: 14 g

Fett: 35 g

Kohlenhydrate: 12 g

Arbeitszeit ca. 20 Minuten