

Rezept

Grünkohlsalat mit Roter Bete



© Maria Grossmann, Monika Schuerle

Info

🕒 25 Min.
Gesamtzeit

📏 leicht

🔥 230 kcal
Kilokalorien

3 g
Eiweiß

19 g
Fett

10 g
Kohlenhydrate

Zutaten für - 4 + Portionen

250 g **Grünkohl**

100 g **Karotten**

100 g **Rote Bete**

0,5 **Chilischote** nach Belieben etwas mehr

1 El **Ahornsirup**

1 **Limette** Saft

Salz

Pfeffer

6 El **Olivenöl**

Zubereitung

1. Grünkohl putzen, waschen, trocken schleudern und die Blattrippen entfernen. Blätter mit einem scharfen Messer in möglichst feine Streifen schneiden.
2. Karotten und Rote Bete schälen und mit einer Gemüsereibe in hauchdünne Scheiben hobeln.
3. Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden. Ahornsirup mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren.
4. Gemüse mit dem Dressing mischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen, abschmecken und servieren.