KNACKIGER Dinkelreissalat

MIT RADIESCHEN, KAROTTE & SCHAFKÄSE

einfach · schnell · vegetarisch

Rezeptvideo Folge 1

ZUTATEN

200g Dinkelreis roh
1 Stk. Jungzwiebel
4 Stk. Radieschen
1 Stk. Karotte
180 g Schafkäsebällchen
2 EL Essig
2 EL Rapsöl
Frische Kräuter & Kresse
Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Dinkelreis in der doppelten Menge Salzwasser für ca. 20 - 25 Minuten bissfest kochen.

Das Gemüse waschen und Jungzwiebel in feine Ringe schneiden. Karotten in Stifte und die Radieschen blättrig schneiden.

Den Dinkelreis abseihen und in eine Schüssel geben. Das geschnittene Gemüse hinzufügen und mit Öl, Essig, Salz & Pfeffer marinieren.

Die Kräuter fein schneiden und untermengen. Den Dinkelreis in tiefen Tellern anrichten und mit Schafkäsebällchen belegen.

ERNÄHREREI
Diätologinnen
Sandra Seitner, BSc
Viktoria Schwarz, BSc

KONTAKT
0664/94 505 64
office@ernährerei.at
www.ernährerei.at
Bezirk Melk

LEISTUNGEN

- Ernährungstherapie & -beratung
- Vorträge & Schulungen
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Food-Fotografie & Contenterstellung

SCAN ME
mit deiner Handykamera
für mehr Informationen & Rezepte

www.ernährerei.at
E Diätologie