Rezept

Bündner Pastinaken-Rohkost

Ein Rezept von Bündner Pastinaken-Rohkost, am 29.04.2024

Zutaten

200 g	Pastinaken
70 g	Bündner Fleisch
	Pfeffer
1 EL	Kürbiskernöl
100 g	Feldsalat
	Salz
1 EL	Apfelessig
1 EL	Kürbiskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

Zubereitung

1. Pastinaken waschen, schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln.

2. Feldsalat gründlich waschen, putzen, trocknen und auf einem großen Teller anrichten. Dann die Pastinakenscheiben und das Bündner Fleisch dekorativ auflegen.

3. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Essig und Öl beträufeln.

4. Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne rösten und über den Salat geben. Dazu passt 1 Scheibe getoastetes Roggenvollkornbrot.