

Genieße Wohlfühlrezepte
von Dr. Olivier Courtin,
die zu einer schönen
Haut beitragen.

SALAT AUS ROTKOHL, ROTER BETE UND SCHWARZEM RETTICH

REZEPT

Den Kohl raspeln, die Haselnüsse im Mixer zerkleinern, die Zwiebel oder Schalotte hacken und die Rote Bete und den schwarzen Rettich in dünne Scheiben schneiden.

Die Vinaigrette vorbereiten.

Mischen, mit Petersilie bestreuen.
Gekühlt servieren.



FÜR 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

- 1 kg Rotkohl
- 60 g geschälte Haselnüsse
- Frühlingszwiebel oder Schalotte
- Schwarzer Rettich
- Rote Beete möglichst Chioggia-Rübe
- glatte Petersilie

VINAIGRETTE

- 1 EL Sesamöl
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft