



## Saftiger Rieblisalat



Vor-und zubereiten: ca. **15-20 Min.**

### Zutaten

Für 2 Personen

2 EL	Baumnussöl
2 EL	Orangensaft
1 EL	Limettensaft
wenig	Salz, Pfeffer
250 g	Riebli
1	Apfel
wenig	gehackte Baumnüsse Peterli

### Zubereitung

alle Zutaten in Schüssel geben und gut untereinander verrühren

putzen und schälen, direkt in die Sauce raffeln, mischen waschen und mit Schale direkt in die Sauce raffeln. Sofort mischen.  
(ob fein oder gröber geraffelt wird hängt von persönlichen Vorlieben ab)

garnieren

**Tipp:** Pro Specie Rara Riebli sorgen für Farbnuancen und machen den Salat zu einem Augenschmaus. Mit Vollkornbrot und einem Stück Käse ergänzt wird der Salat zu einer vollwertigen Mahlzeit. Wurzelsalate können auch in doppelter Menge zubereitet werden, die 2. Portion zugedeckt 1 Tag im Kühlschrank aufbewahren (bei dieser Variante den Apfel weglassen). Ideal auch zum Mitnehmen an den Arbeitsplatz.

Bei Fragen wenden Sie sich an [ernaehrung@meriansante.ch](mailto:ernaehrung@meriansante.ch)