

Warmer Salat mit Frischkäse



1 Portion



20 Minuten

Salat - die ersten Begriffe die dabei in den Kopf kommen sind Blattsalat, Kartoffelsalat, Nudelsalat oder ein einfacher Gemüsesalat. Die wenigsten denken dabei an einen warmen Salat. Lassen Sie sich hier überraschen wie gut ein warmer Salat schmecken kann!

TIPP:

Ein warmer Salat funktioniert mit jedem Lebensmittel, das sie erwärmen können. Dadurch können manche Vitamine und Mineralstoffe besser aufgenommen werden.



ZUTATEN

50 g Brot
1 EL gemischte Saaten
1 TL Öl
100 g Kidneybohnen
50 g Zwiebel
100 g Karotte
100 g Pastinake
100 g Steckrübe
50 g Frischkäse leicht
Chackalacka, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Gemüse waschen, putzen und schneiden
- Die Kidneybohnen abtropfen und abwaschen
- Das Gemüse in etwas Öl anbraten
- Währenddessen ca. die Hälfte des Frischkäse auf dem Brot verteilen
- Nun den restlichen Frischkäse in die Pfanne zum Gemüse geben und zerlaufen lassen
- Mit Chackalacka würzen und die Kidneybohnen dazu geben
- Auf einem Teller anrichten und mit den Kernen bestreuen