



Warmer Wintersalat

25 Min. + 25 Min. backen vegi schlank

- 1.** 1½ kg Rüebli
1 Sellerie
2 EL Öl
¾ TL Salz
Ofen auf 220 Grad vorheizen. Rüebli und Sellerie schälen, in Stängel schneiden, mit Öl und Salz mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.
Backen: ca. 15 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen.
- 2.** 200 g Feta
50 g Mandelstifte
Feta zerbröckeln, mit den Mandelstiften auf das Gemüse verteilen. Ca. 10 Min. fertig backen.
- 3.** 1 Bund Petersilie
3 EL Essig
4 EL Öl
¼ TL Salz
wenig Pfeffer
Petersilie grob schneiden. Essig und Öl verrühren, würzen. Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit der Sauce mischen.



Dazu passt: Cicorino-Salat.

Portion (¼): 526 kcal, F 37 g, Kh 24 g, E 16 g



Dieses Gericht enthält pro Person 120 g Gemüse. Das deckt eine der täglich empfohlenen fünf Portionen Gemüse und Früchte. Mehr Informationen und schmackhafte Saisonrezepte finden Sie unter www.5amtag.ch.

Rezept Betty Bossi
Betty Bossi Zeitung Nr. 02/2018
© Betty Bossi AG
www.bettybossi.ch

Betty Bossi