



Benötigte Zutaten

120 g	Premium Naturjogurt 3,6 %
4	Lorbeerblätter
2 Stück	Rote Rüben
3 TL	Crème fraîche
5 Stängel	frische Dille
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Honig
1/2 TL	Kren
	Salz, Pfeffer

Rote Rüben-Salat

in Joghurt-Dill-Marinade

Anleitung

1. Rote Rüben mit den Lorbeerblättern ca. eine Stunde kochen.
2. Für die Marinade Joghurt, Crème fraîche, gehackte Dille, Zitronensaft, geriebenen Kren und Honig gut vermengen.
3. Rote Rüben abgekühlt in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Joghurt-Dill-Marinade vermengen. Etwa eine Stunde durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion

5 g Fett 4 EW 18 Kohlenhydrate 137 kcal 1.5 BE



Ein Rezept der:
AMA Marketing