

# Rucola Karotten Salat



Rezept für 4 Portionen  
Dauer: ca. 20 Minuten

## Zutaten:

Zutat	Menge
Sonnenblumenkerne / Sonnenblumenkörner	1 Esslöffel
Rucola / Rucicola	1 Pkg.
Aceto Balsamico / Balsamessig / Balsamicoessig weiß	4 Esslöffel
Olivenöl	2 Esslöffel
Karotten / Möhren	2 Stk.
Salz	1 Teelöffel
Zwiebeln	1 Viertel

## Zubereitung:

Rucola waschen und abtropfen lassen,  
in eine Schüssel geben, Karotten schälen und fein reiben, zum Rucola in die Schüssel geben.  
Zwiebel sehr fein schneiden und zugeben,

Dressing bereiten: Essig, Öl, Salz in einer Tasse vermengen und über den Salat gießen.

Sonnenblumenkerne untermengen und servieren.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-874-Rucola-Karotten-Salat.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)