© VOLLE Kanne GESUND

Low Carb – Salat mit Pastinake und Sonnenblumenkernen

Für 2 Portionen, Zubereitungszeit 10 Minuten + 20 Minuten Backzeit

Zutaten

- 1 kleiner Kopf Blattsalat
  (Eichblatt, Lollo Rosso, Romana, Batavia, …)
- 2 Pastinaken, etwa 400 g
- 2 EL Butterschmalz
- 2 Schalotten
- Salz
- Zimt
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- Für die Vinaigrette:
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Balsamico-Essig
- 1 TL ital. Kräuter
- Salz

Zubereitung

1. Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Pastinake schälen und würfeln. Aufs Blech geben, Butterschmalz in Flocken darüber verteilen. 15 Minuten auf mittlerer Schiene im Backofen garen. Nach 5 Minuten das Gemüse einmal wenden und das Fett dabei gleichmäßig verteilen.
3. Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Zur Pastinake geben und unter dem Grill weitere 5 Minuten garen lassen. Wer keine Grillfunktion hat, schaltet die Heißluft etwas höher.
4. In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Vinaigrette miteinander vermischen. Salat waschen und auf zwei Teller verteilen.
5. Sobald die Pastinakenwürfel hellbraun sind, herausnehmen. Sofort mit etwas Zimt und Salz würzen. Anschließend die Gemüsewürfel auf dem Salat verteilen, Sonnenblumenkerne darüber streuen.
6. Mit der Vinaigrette servieren und genießen – guten Hunger!

Nährwerte pro Portion:

265 kcal, 23 g F, 7 g KH, 6 g EW