

Vogerl-Cottage Cheese-Salat

Vorbereitung: 15 Min.
Portionen: 2 bis 3
Proteingehalt: 17 g



Du benötigst:

- ✓ 100 g Vogerlsalat
- ✓ 250 g Rhabarber
- ✓ 100 g Cottage Cheese (Frischkäse)
- ✓ 300 ml Apfelsaft
- ✓ 2 EL Sukrin

- ✓ Kernemix (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sojabohnen,...)
- ✓ Salz + Pfeffer
- ✓ Rapsöl (bodenbedeckt)
- ✓ Pfanne + Pfannenheber

Zubereitung in 8 einfachen Schritten

1. Rhabarber waschen, schälen und in 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden
2. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden
3. Rapsöl bodenbedeckt in der Pfanne erhitzen, Zwiebel + Rhabarber anbraten
4. Bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten dünsten, mit Pfannenheber öfters wenden
5. Mit dem Apfelsaft „löschen“ und 3 bis 4 Minuten leicht köcheln lassen
6. Vogerlsalat waschen und in eine große Schüssel hineingeben
7. Pfannenmasse in Schüssel. Mit Salz / Pfeffer abschmecken und durchmischen
8. Auf Teller mit Frischkäse und Kernemix anrichten, servieren und genießen

Vplatten-Tipp

- Wenn du die Masse nicht warm magst, dann stelle den Salat – 1 Stunde vor dem Verzehr – in deinen Kühlschrank
- Ich liebe Cottage Cheese und esse immer die ganze Packung (250 g) dazu ☺
- Wenn du es süßlicher magst, gib 2 EL Honig oder 1 geschnittene Mango dazu

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

