

Klimafreundliche Nachbarschaftsküche

Wintersalat:

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Stück Rote Beete (ca. 35 g)
- 1/2 Radicchio (ca. 135 g)
- 1-2 Blutorange(n) (ca. 220 g)
- 2 EL Balsamico- Essig (ca. 28 g)
- 3 EL kaltgepr. Olivenöl (ca. 24 g)
- 1 EL Sesam, geröstet (ca. 7 g)
- ½ TL Meersalz (ca. 3 g)

Emissionswerte pro Portion:

- 156 g CO₂äq bei 172 kcal
- KlimaTeller Label und 57% besser im Vergleich zu einem durchschnittlichen Gericht

Küchengeräte:

- Gemüsebürste
- Vierkantreibe mit grober und feiner Lochung
- Holzbrett
- scharfes Messer

ZUBEREITUNG:

1. Rote Beete fein raspeln, Radicchio fein schneiden, Blutorange schälen und ihre Scheiben in 3 Teile schneiden.
2. Aus Olivenöl, Balsamico, Wasser und Meersalz eine Marinade rühren.
3. Sesam in einer trockenen Pfanne unter leichtem Rühren kurz erhitzen.
4. Marinade mit dem vorbereiteten Gemüse vermischen, den gerösteten Sesam darauf geben und in einer Schüssel servieren.