

# Lauwarmer Wintersalat



## Nährwert pro Portion:

Kilokalorien:	526 kcal
Kohlenhydrate:	24 g
Eiweiss:	16 g
Fett:	37 g
Zeitaufwand:	50 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	mittel

## Zubereitung:

### Schritt 1:

Karotten und Sellerie schälen und in gleichmässige Stäbchen schneiden. Gemüse in eine Schüssel geben und mit etwas Olivenöl übergiessen, gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Schritt 2:

Backblech mit Backpapier belegen und das Gemüse darauf verteilen. Dann bei ca. 220 Grad für 20 Minuten backen lassen.

### Schritt 3:

Petersilie grob hacken. Essig und Öl in einer Schüssel gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Petersilie dazugeben und nochmals vermengen.

### Schritt 4:

Gemüse aus dem Backofen nehmen und auf einem Teller schön anrichten. Den Fetakäse darüber zerbröckeln und etwas Mandelstifte darüber verteilen. Dann den Dressing darüber träufeln und servieren.



## Zutaten für 1 Portion:

- 120 g Karotten farbig
- 120 g Sellerie
- 50 g Fetakäse
- 12 g Mandelstifte
- Etwas Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Balsamico weiss