



Karotten-Kohlrabi Salat

Ein gesunder Rohkostsalat mit regionalen und saisonalen Gemüse, verfeinert mit unseren geschmackvollen Kräutern und Gewürzen.

Zutaten für 4 Personen

- 2 Karotten
- 2 Äpfel
- 2 Kohlrabi
- 1 Bund frische Petersilie
- 4 EL gehackte Walnüsse
- 4 EL Würzöl „Salat & Co“
- 1 TL Senf mittelscharf
- 1 TL Honig
- 2 EL „Fruchtbalsamessig Birne“
- 1 TL Steinsalz
- 1/2 TL Bio-Pfeffer gemahlen

Karotten schälen, Enden entfernen und grob raspeln. Äpfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls grob raspeln. Kohlrabi schälen, holzige Enden entfernen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken.

Eine Pfanne auf mittlerer Stufe fettfrei erhitzen und gehackte Walnüsse darin ca. 2 Min. rösten. Anschließend zum Abkühlen auf Küchenkrepp geben.

In einer Schüssel Kohlrabi, Karotten und Äpfel mit Würzöl „Salat & Co“, Senf, Honig und „Fruchtbalsamessig Birne“ mischen. Mit Salz, und Pfeffer abschmecken. Salat auf Tellern anrichten und mit Walnusskernen und Petersilie garniert servieren.

Tipp: Mit einem frischen Fladenbrot oder Baguette ergibt es ein gutes Hauptgericht