



Karotten-Kohlrabisalat mit Apfel-Balsam-Dressing

Zutaten (4 Portionen):

Für den Salat:

400 g Karotten
300 g Kohlrabi
150 g Äpfel
150 g heller Eichblattsalat
40 g Walnusskerne

Für das Dressing:

2-3 EL Apfelbalsamessig von Hengstenberg
Salz, Pfeffer
½ TL Akazienhonig
4-5 EL kalte Gemüsebrühe
1 EL Walnussöl
3 EL Sonnenblumenöl
1 EL fein geschnittene Pfefferminze

Empfohlene Produkte:



Schritt 1: Der Anfang

Die Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Von den Kohlrabi die Blätter entfernen. Die Knollen schälen und in feine Streifen schneiden (Wer möchte kann die Herzblättchen, das sind die zarten, innersten Blätter, fein hacken und zum Schluss über den Salat streuen).

Schritt 2: Die Äpfel vorbereiten

Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in Scheiben schneiden.

Schritt 3: Zutaten in eine schöne Schüssel geben

Den Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Karotten, Kohlrabi und Äpfel in eine Schüssel geben.

Schritt 4: Das Dressing zubereiten

Für das Dressing den Apfel-Balsamessig mit Salz, Pfeffer, Honig und der Brühe in eine kleine Schüssel geben und so lange Rühren bis sich das Salz aufgelöst hat. Dann beide Ölsorten und die Minze unterrühren.



Schritt 5: Eichlatsalat untermischen

Das Dressing über den Salat träufeln, mischen und 15 Minuten durchziehen lassen. Nun erst den Eichblattsalat vorsichtig untermischen, das Ganze nochmals abschmecken.

Schritt 6: Der letzte Schliff

Anrichten und mit den Walnüssen bestreuen.
Dazu passt ein körniges Brot.

Nährwerte pro Portion:

pro Person kJ 1494 / kcal 357