

Rezept der Woche: Ringelbeete-Kohlrabi-Salat

Zutaten:

- 250g Ringel- Beete
- 200 g kleine Kohlrabi
- 125 g kleine Äpfel
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Apfelsaft
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Gemüsebrühe
- 20 getrocknete Sauerkirschen
- 15g Kürbiskerne

1. Ringelbeeten und Kohlrabi putzen, waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden; Kohlrabiblätter waschen und beiseitelegen.
2. Äpfel putzen, waschen, vierteln, entkernen und in möglichst feine Würfel schneiden. Apfelwürfel sofort mit Zitronensaft mischen.
3. Für das Dressing Ahornsirup mit Essig, Apfelsaft sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren, dann Öl und Gemüsebrühe kräftig unterschlagen. Die Apfelwürfel unterheben.
4. Sauerkirschen und Kürbiskerne grob hacken. 2–3 zarte Kohlrabiblätter in feine Streifen schneiden.
5. Ringelbeeten- und Kohlrabischeiben abwechselnd überlappend auf einem Teller auslegen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Dressing beträufeln. Kürbiskerne, Sauerkirschen und Kohlrabigrün über den Salat geben.

Wir wünschen guten Appetit!



Rezept der Woche: Ringelbeete-Kohlrabi-Salat

Zutaten:

- 250g Ringel- Beete
- 200 g kleine Kohlrabi
- 125 g kleine Äpfel
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Apfelsaft
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Gemüsebrühe
- 20 getrocknete Sauerkirschen
- 15g Kürbiskerne

1. Ringelbeeten und Kohlrabi putzen, waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden; Kohlrabiblätter waschen und beiseitelegen.
2. Äpfel putzen, waschen, vierteln, entkernen und in möglichst feine Würfel schneiden. Apfelwürfel sofort mit Zitronensaft mischen.
3. Für das Dressing Ahornsirup mit Essig, Apfelsaft sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren, dann Öl und Gemüsebrühe kräftig unterschlagen. Die Apfelwürfel unterheben.
4. Sauerkirschen und Kürbiskerne grob hacken. 2–3 zarte Kohlrabiblätter in feine Streifen schneiden.
5. Ringelbeeten- und Kohlrabischeiben abwechselnd überlappend auf einem Teller auslegen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Dressing beträufeln. Kürbiskerne, Sauerkirschen und Kohlrabigrün über den Salat geben.

Wir wünschen guten Appetit!

