



demeter

Hof Mahlitzsch GbR
Mahlitzsch Nr. 1
01683 Nossen
Tel: 035242-65620
Fax: 035242-656219



Kohlrabisalat



Zutaten

2 Kohlrabi mit Blättern,
2 Möhren,
80 g Cashewkerne,
Olivenöl,
1 Zitrone,
1 TL Senf,
2 EL Honig

Hier können auch die Kohlrabiblätter mit verwendet werden. Sie haben einen hohen Gehalt an Karotinen, Vitamin C, Kalzium, Phosphor und Eisen.

Zubereitung

Die Cashewkerne in einer Pfanne mit etwas Öl unter ständigem Rühren rösten. Gemüse schälen, den Kohlrabi in dünne Stifte und die Möhren in dünne Scheiben schneiden. Die Kohlrabiblätter unter heißem Wasser waschen, in dünne Streifen schneiden und fein hacken. Alles in einer großen Schüssel miteinander vermischen. Aus Zitronensaft, Senf, 5 EL Olivenöl und Honig eine Salatsoße mischen, darübergeben und alles gut vermengen.

20 Min. vor dem Servieren ziehen lassen.