

Rohkost-Salat aus Wurzel-Gemüse

Für zwei Personen

$\frac{1}{2}$ Kohlrabi	$\frac{1}{4}$ Steckrübe	1 weiße Rübe / Mairübe
2 Möhren	$\frac{1}{2}$ Chilischote	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Schuss Apfelessig	1 Prise Salz	1 Prise Zucker
20 g Petersilie	15 g Dill	25 g Mandelblättchen
2 TL Mohn	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	$\frac{1}{4}$ Granatapfel

Kohlrabi, Rüben und Möhren schälen und mit einer Reibe in eine Schüssel raspeln. Chili kleinhacken und hinzufügen. Wer es weniger scharf mag, zuvor die Kerne und Trennwände entfernen.

Saft einer halben Zitrone, Apfelessig, Salz und Zucker hinzufügen und vermengen.

Koriander und Dill fein hacken.

Mandelblättchen, Mohn und Olivenöl mit den gehackten Kräutern in die Schüssel geben. Wer mag, kann die Mandelblättchen vorher kurz in der Pfanne anrösten.

Granatapfelkerne mit einem Löffel aus der Frucht lösen und in den Salat geben.

Alles vermengen und bei Bedarf abschmecken.

Björn Freitag am 21. November 2022