

Kohlrabi-Salat mit Rucola und Banane

Für 4-6 Personen

1 große Knolle Kohlrabi	1 Apfel	1 Stück Knollensellerie
100 g gekochter Schinken	2 EL Olivenöl	2 EL weißer Balsam-Essig
1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer, Zitrone	

Dressing:

125 g Naturjoghurt	2 EL Mayonnaise	3 EL Sonnenblumenöl
1 Bio-Limette	Salz, Zucker	

Weitere Zutaten:

1 Handvoll Rucola	Frittierfett	1 Banane
1 EL Butter	1 EL Honig	

Kohlrabi, Apfel, und Sellerie schälen und in feine Streifen schneiden.

Den gekochten Schinken ebenfalls in Streifen schneiden.

Wasser erhitzen und den Sellerie mit etwas Zitronensaft und Salz 2 Minuten blanchieren. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schinkenstreifen kurz anrösten. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben. 1 EL Öl, Balsamessig, etwas Zucker, Salz und Pfeffer hinzufügen, dann alles gut vermengen und mit den Händen etwas verkneten. Die vermengten Zutaten 20 Minuten ziehen lassen.

Dressing:

Für das weiße Dressing Joghurt, Öl und Mayonnaise in einen Behälter geben und kräftig verrühren oder mixen. Das Dressing mit dem Saft von $\frac{1}{2}$ Limette und geriebener Limettenschale würzen.

Außerdem noch etwas Salz und Zucker hinzufügen.

Wer es deftiger mag, kann das Dressing zusätzlich mit Knoblauch, Senf, Chili oder geriebenem Parmesan würzen.

Weitere Zutaten:

Rucola säubern und sehr gut trocknen. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und die Salatblätter darin etwa 30-40 Sekunden frittieren. Rucola mit einer Schaumkelle aus dem Fett nehmen, auf Küchentrepp abtropfen lassen und leicht salzen.

Die Bananen schälen, in Stücke schneiden und 2-3 Minuten in Butter braten. Zum Schluss etwas Honig hinzufügen. Das Dressing zum Salat geben und alles gut vermengen. Gegebenenfalls nochmals mit Salz, Zucker oder Limettensaft würzen.

Servieren:

Den Salat auf Teller geben und mit Rucola und einem Stück Banane garnieren. Dazu frisches Baguette servieren.

Rainer Sass am 23. August 2019