

Petersilienwurzel-Salat

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g Petersilienwurzeln
- 50 g Karotten
- 2 EL Fruchtessig
- 30 g körniger Senf
- 100 ml Granatapfelsaft
- 40 ml Distelöl
- Salz
- Pfeffer
- 300 g Feldsalat
- 1 Granatapfel

Petersilienwurzeln und die Karotten schälen und mit einem Sparschäler oder einer Reibe in dünne Streifen schneiden/reiben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fruchtessig, Senf, Granatapfelsaft und Distelöl in ein Schraubglas geben, Salz und Pfeffer dazugeben, den Deckel schließen und gut schütteln, damit sich alle Zutaten vermischen. Das Dressing über den Petersilienwurzel- und Karottenstreifen verteilen, alles vermischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Feldsalat gut waschen und die Kerne aus dem Granatapfel klopfen. Den Feldsalat mit Pfeffer und Salz würzen und zu den Petersilienwurzeln und Karotten geben. Den Salat mit Granatapfelkernen bestreuen und servieren.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 24.01.2023

Koch/Köchin: Thomas Sampl

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen