Kohlrabi-Salat

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Kohlrabi
- frischer Ingwer
- 1 Apfel
- 1-2 Pastinaken
- 1 Zitrone
- Essig
- 10 g Walnussöl
- frische oder tiefgekühlte Kräuter

Kohlrabi waschen, schälen und grob raspeln. Die Blätter für die Zubereitung einer Suppe oder von Gemüse aufheben.

Ein wenig frischen Ingwer raspeln. Die Pastinaken waschen oder bürsten, dünn schälen und grob raspeln. Den Apfel schälen, ebenfalls grob raspeln und mit Saft der Zitrone beträufeln.

Aus Essig, Öl und frischen Kräutern eine Salatsoße herstellen und den Salat 15 Minuten darin ziehen lassen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin:

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