Erdbeer-Kohlrabi-Salat

1/2 Salat

Dauer: Mittel Kategorie: Vegetarisch Vorspeisen und Salate Saison: Sommer



Zutaten

700 G	Kohlrabi
50 G	Walnüsse grob gehackt (alternativ Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne)
250 G	Erdbeeren
100 G	Rucola

Zubereitung

1. Kohlrabi schälen, in kleine Stücke (1 cm) schneiden.
2. Kurz dämpfen (soll unbedingt noch knackig sein).
3. Etwas über kühlen lassen.
4. Rucola waschen und die Erdbeeren waschen und vierteln.
5. Anschließend alles in eine Schüssel geben und mit der Vinaigrette mischen.
6. Mit den gerösteten Walnüssen bestreuen und servieren.

SEMINAR BÄUERINNEN

2/2 Vinaigrette

Dauer: Mittel Kategorie: Vegetarisch Vorspeisen und Salate Saison: Sommer



Zutaten

100 G	Wasser
100 G	weißer Basalmico-Essig
50 G	Zucker
50 G	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
	Basilikum (getrocknet oder frisch)

Zubereitung

1. Wasser, Balsamico und Zucker mischen und kurz einkochen lassen.
2. Olivenöl, Salz, Pfeffer am Schluss unterrühren und gut mixen.