



Zucchini-Kohlrabi-Salat

Vorspeise für 4 Personen
Vegan
25 Minuten Zubereitungszeit
Zucchini-Saison: Juli bis Oktober

Zutaten:

- 250 g Zucchini, ca. 1 Stück
- 400 g Kohlrabi, ca. 1 große
- 100 g Tomate, ca. 1 Stück oder Kirschtomaten
- 50 g Frühlingszwiebel, ca. 2 Stück
- 1 - 2 EL Weißweinessig
- 4 EL Rapsöl, ca. 60 ml
- 2 TL Senf
- 1 - 2 EL Agavendicksaft
- 1 TL Kräutersalz
- 1 EL Kräuter nach Geschmack, z. B. Schnittlauch, Petersilie

Zubereitung:

Zucchini und Kohlrabi waschen, putzen und grob raspeln. Frühlingszwiebeln und Tomaten waschen und in Ringe bzw. Achtel schneiden.

Für die Sauce die übrigen Zutaten verrühren.

Geraspeltes Gemüse, Frühlingszwiebeln und Tomaten auf einem Teller anrichten.

Tipps:

Mit einem herzhaften Brot eine frische und köstliche Zwischenmahlzeit.

Der Salat ist gut geeignet für ein Büfett. Hierzu die Sauce in einem separaten Gefäß servieren.

Varianten:

Bestreuen Sie den Salat mit verschiedenen gehackten Nüssen oder Sonnenblumenkernen.

Diesen Salat können Sie auch gut mit Möhren, Radieschen, Fenchel oder Rettich ergänzen.

Für den Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss:
Ulla Tenberge-Weber und Uschi Pletzko
Juli 2020