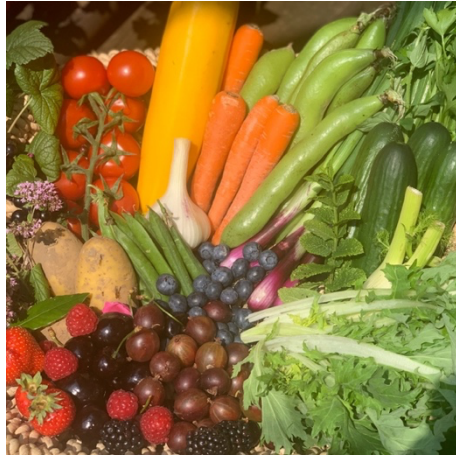


Sommer-Rezept



Salat von Kohlrabi und Birne mit Rucola

für 4 Personen als Hauptgericht oder 8 Personen als Beilage, vegetarisch,
Zubereitungszeit 40 Minuten



Zutaten:

- 1 Bio-Zitrone
- 200 g Sahnejoghurt
- 1 TL Mittelscharfer Senf
- Meersalz und Zucker
- 2 kleine Kohlrabi
- 2 Reife Birnen
- 100 g Rucola
- 50 g Schüttelbrot / Knäckebrot
- 30 g Haselnusskerne
- Je ½ TL Fenchel- und Koriandersamen
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Zitronenschale mit Joghurt, Senf und etwas Zucker verrühren.

Kohlrabi und Birnen schälen und in Streifen schneiden oder grob raspeln. Kohlrabi und Birnen mit dem Joghurtdressing mischen, mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Rucola verlesen, waschen und in Stücke schneiden.

Für die Gewürzbrösel das Schüttelbrot/Knäckebrot und Haselnusskerne grob zerkleinern. Fenchel- und Koriandersamen mörsern und in einer kleinen Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Öl, Brot und Nussbrösel dazugeben und alles unter Rühren knusprig braten. Zum Schluss leicht salzen.

Kurz vor dem Servieren den Rucola unter den Salat mischen und mit Brotbrösel anrichten.

Tipp:

Fleischliebhaber:innen schmeckt der Salat auch gut mit 60 g gebratenem Pancetta oder Speck.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.