

Rezeptidee

Kohlrabi-Karotten-Salat mit Ziegenkäse und Hanf-Vina-



Zutaten 2 Portionen

- 1 kleine Karotte (ca. 100 g)
- Saft und Abrieb von ½ Zitrone
- Alnatura Meersalz
- ½ kleiner Kohlrabi (ca. 150 g)
- ½ Kopf grüner Blattsalat
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Alnatura Rohrohrzucker
- 6 EL Alnatura Hanföl nativ
- 1 TL Alnatura Delikatess-Senf
- 2 TL Alnatura Schlagsahne
- 50 g Alnatura Griechischer Ziegenkäse oder Feta
- 2 EL Alnatura Hanfsamen geschält

Zubereitung: 20 Min.

1. Karotte putzen, schälen und schräg in feine Scheiben schneiden. Mit Zitronenschale und 4 Prisen Salz vermischen. Kohlrabi schälen und in feine Streifen schneiden. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Alles auf einer Servierplatte anrichten.
2. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Mit Zitronensaft, 4 Prisen Salz und Zucker so lange mit einem Schneebesen verquirlen, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Unter Rühren zuerst Öl, dann Senf und Sahne zugeben und zu einer glatten Vinaigrette verquirlen.
3. Kurz vor dem Servieren den Salat mit Dressing beträufeln, Ziegenkäse in groben Stücken über den Salat bröseln und mit Hanfsamen bestreut servieren.

Tipp

Dazu passt geröstetes Weißbrot oder Laugengebäck.