Rohkostsalat

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	3 St.
Stangensellerie	0.5 St.
Äpfel, rot	1 St.
Kohlrabi	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Basilikum, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Zucker	1 EL
Olivenöl	4 EL
Senf	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Sonnenblumenkerne	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Karotten schälen und Stangensellerie waschen, Enden entfernen und beides in grobe Stücke schneiden. Apfel waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Kohlrabi schälen und in grobe Stücke schneiden. Petersilie und Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Zitrone halbieren und Saft auspressen.

2. In den Mixtopf Karotten und Sellerie geben und 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Anschließend in eine Schüssel umfüllen. In den Mixtopf Apfel und Kohlrabi geben und ebenfalls 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Zerkleinerten Apfel und Kohlrabi zum Gemüse in die Schüssel geben.

3. In den Mixtopf Kräuter geben und 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben. 3 EL Zitronensaft, Zucker, Olivenöl und Senf zugeben und 10 Sek./Stufe 5 vermengen. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Salat geben und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Um Abfall zu vermeiden, kannst du auch die Blätter vom Kohlrabi verwenden. Dazu die Blätter waschen und in Schritt 3 mit den Kräutern zerkleinern.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	199 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	11 g