

Dauer: Mittel

Kategorie: Jausenrezepte Vorspeisen und Salate

Vegetarisch

Saison: Sommer

Für:

Verfasst von: Heidi Huber

Zutaten

Salat

700 G Kohlrabi

50 G
Walnüsse grob gehackt (alternativ Sonnenblumenkerne oder
Pinienerne)

250 G Erdbeeren

100 G Rucola

Vinaigrette

100 G Wasser

100 G weißer Basalmico-Essig

50 G Zucker

50 G Olivenöl

Salz

Pfeffer

Basilikum (getrocknet oder frisch)

Zubereitung

1. Kohlrabi schälen, in kleine Stücke (1 cm) schneiden.
 2. Kurz dämpfen (soll unbedingt noch knackig sein).
 3. Etwas überkühlen 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.
1. Wasser, Balsamico und Zucker mischen und kurz einkochen lassen.
 2. Olivenöl, Salz, Pfeffer am Schluss unterrühren und gut mixen.

Den Salat kann man auch gut als Variante im Glas servieren oder als Jause ins Büro mitnehmen.

Als Erstes die Vinaigrette ins Glas einfüllen, dann den Kohlrabi, die Erdbeeren und am Schluss die Walnüsse einschichten.

Vor dem Essen schütteln und genießen.