

Salate

Camembert-Apple-Salat

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

1 Kopf grüner Salat, 2 Äpfel (feste, säuerliche, z.B. Elstar), 2 EL Obstessig, Salz und Pfeffer, 150 g Camembert 45% Fett i. Tr.



Zubereitung:

Den Salat putzen ggf. waschen und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Die Äpfel waschen, entkernen und in feine Spalten schneiden. Aus Essig, Salz, Pfeffer und Öl eine Marinade anrühren und mit Salat und Äpfeln vermengen. Camembert würfeln und über dem Salat verteilen.

Karotten-Sellerie-Salat

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

250 g Knollensellerie, 250 g Karotten, 100 ml Orangensaft, 2 EL Essig, 2 EL Oliven- oder Rapsöl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, gehackte Petersilie

Zubereitung:

Knollensellerie und Karotten schälen und raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Aus Orangensaft, Essig, Öl, Gewürzen und Kräutern eine Soße herstellen, mit den Sellerie- und Karottenraspeln gut vermischen und durchziehen lassen.

Rote Bete-Apple-Rohkost

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

600 g rohe rote Bete, 150 g Apfel, 80 g Zwiebel, 2 EL Essig, 2 EL Oliven- oder Rapsöl, etwas Salz, etwas Zucker

Zubereitung:

Die rote Bete schälen (mit Handschuhen) und in Stifte hobeln. Apfel waschen, schälen, entkernen, in Stifte hobeln oder würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Alles mit Öl, Essig, Salz und Zucker vermengen und gut durchziehen lassen.

