



Schwarzwurzel mit Kaki als Salat

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 35 Min.

Dressing:
je 2 EL Apfelsaft
(Apfel)Balsamessig
1 TL Salz
1 EL Senf
2 EL
Agavendicksaft
je 1 Msp.
Piment, gemahlen
Vanille, gemahlen
Pfeffer
4 EL Olivenöl
1 EL
Zitronensaft
1 TL Abrieb von
einer Zitrone
650 g
Schwarzwurzeln

Apfelsaft,
Essig,
Salz,
Senf,

Agavendicksaft,

Piment,
Vanille,
Pfeffer,
Olivenöl,

Zitronensaft,
Zitronenabrieb zu einem Dressing gut verrühren.

2 Kaki
40 g Pinienkerne
bisschen Minze

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich putzen, waschen, schälen und etwas zerkleinern. In einem Topf mit kochendem Wasser und etwas Essig 10 bis 15 Minuten bissfest kochen. Dann abgießen, abschrecken und schräg in Scheiben schneiden. Kaki waschen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Mit den Schwarzwurzeln und dem Dressing mischen und etwas ziehen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Minze kleinzupfen und mit den Pinienkernen über den Salat streuen.

Weißkohl mit Schafskäse als Salat

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 30 Min.

1 Weißkohl
2-3 EL Weinessig
2 EL Olivenöl
Pfeffer, Salz
4 Stängel frischer Dill

150 g Joghurt
50 g Feta-Schafkäse
Dill

Weißkohl putzen, waschen, vierteln, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Essig und Öl zusammen verrühren und mit den Kohlstreifen vermischen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Dill waschen, trocken schütteln, die Triebspitzen abzupfen, hacken und zufügen. Alle Zutaten vermischen und abschmecken. Den Salat 15-20 Min. durchziehen lassen.

Joghurt unter den Salat mischen und diesen erneut abschmecken. Feta zerbröckeln und aufstreuen.

Den Salat mit Dill garnieren und servieren.