

Grüner Fenchel-Kohlrabi-Salat

Anzahl Personen: 2

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
130 g	Fenchel	fein hobeln
100 g	Kohlrabi	in feine Stifte hobeln
0.25 Stk.	Zwiebel rot	fein hacken
1 Handvoll	(Wild)-Kräuter nach Saison	mittelfein schneiden
3 EL	Buchweizenkeimlinge	(ca. zwei Tag gekeimt)
Sauce		
1.5 EL	Apfelessig	
0.5 KL	Senf	
1.5 EL	MCT-Öl	
2 EL	Rahm	
	Salz, Pfeffer	

Anleitung

1. Die Saucezutaten gut miteinander verrühren.
2. Das Gemüse entsprechend der Anleitung zerkleinern und kurz vor dem Essen mit der Sauce mischen. Abschmecken.
3. Wenn gewünscht mit Hanfsamen bestreuen.

Tipp

- Sind keine Buchweizenkeimlinge vorhanden, können 1/3 ganze Buchweizen verwendet werden.
- MCT-Öl kann durch Leinöl ersetzt werden.

