



Ringelbete-Kohlrabi-Salat

500g Ringelbete
400g Kohlrabi

2 Äpfel

4 EL Zitronensaft

2 EL Ahornsirup

4 EL Weißweinessig

4 EL Apfelsaft

Salz und Pfeffer

2 EL Olivenöl

4 EL Gemüsebrühe

2 EL Kürbiskerne

2 EL Cranberries

und

putzen, schälen, waschen und in sehr feine Scheiben hobeln. Die Kohlrabiblätter waschen und zur Seite legen.

putzen, waschen, vierteln und entkernen. In sehr kleine Würfel schneiden und direkt mit vermischen.

Für das Dressing

mit

und

verrühren. Mit

würzen.

sowie

unterschlagen und dann die Apfelwürfel unterheben.

sowie

grob hacken. Die zur Seite gelegten Kohlrabiblätter in feine Streifen schneiden.

Zum Anrichten die Ringelbete- sowie Kohlrabischeiben abwechselnd auf einem Teller auslegen und dann mit dem Dressing beträufeln. Zum Schluss die gehackten Kürbiskerne, Cranberries sowie die Kohlrabiblätter darauf verteilen.

Biolandhof Agena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn
04920 / 318

info@biolandhof-agena.de
www.biolandhof-agena.de