

Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

Nüsslisalat mit Randenchips und Haselnüssen

Zutaten

200 g
Nüsslisalat (Feldsalat)
4 EL
Haselnüsse
2 grosse
Randen (Rote Bete)
1-2 EL
Sonnenblumenöl

Dressing:
2 EL
Haselnussöl
2 EL
Sonnenblumenöl
3 EL
Himbeeressig
1
Schalotte

Salz, Pfeffer, Zucker

Chips, Nüsse und Dressing können problemlos am Vortag vorbereitet werden.

Zutaten sind für 4 Personen berechnet.

Zubereitung

Randen mit dem Sparschäler schälen und in dünne Scheiben hobeln. In eine Schüssel geben und mit dem Sonnenblumenöl mischen. Alle Scheiben sollten mit Öl benetzt sein. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 150 Grad) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Scheiben darauf verteilen und im Ofen ca. 20 Minuten kross werden lassen. Die Scheiben von den Endstücken sind früher fertig, diese etwas früher als die anderen herausnehmen. Abkühlen lassen.

Nüsslisalat waschen und von den Wurzeln befreien. Trocken schleudern oder in einem Sieb abtropfen lassen. Für das Dressing die Öle mit dem Essig mischen. Mit einer Prise Salz, Zucker und etwas Pfeffer abschmecken. Die Schalotte fein würfeln und unterrühren.

Die Haselnüsse mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden. Wer mag, kann auch einen Hobel benutzen, mir gelingt es besser mit dem Messer.

Auf einem Teller erst die Salatblätter anrichten, mit dem Dressing beträufeln und Randenchips und Haselnüsse darübergeben.

Tipp: Das Haselnussöl (besonders das geröstete) wird geschmacklich eher mit Süssspeisen in Verbindung gebracht. Wer dies nicht mag, sollte es durch andere Öle ersetzen. Ich finde es harmoniert sehr gut mit den etwas süsslichen Randen.

Rezeptgruppe: Vorspeise, Salat.

Dieses Rezept von [Chnüppelwiibli für Vegi-Info 2011-4](#) [3] wurde eingetragen von: Bernadette Raschle / 2011-12-08 10:57:42

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

URL: http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2053

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union (www.euroveg.eu [4]).

Kontaktadresse: rezepte@swissveg.ch [5].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02): https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2053

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

[2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <http://chnueppelwiibli.wordpress.com/>

[4] <http://www.euroveg.eu>

[5] <mailto:rezepte@swissveg.ch>