

Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

Kohlrabi-Apfel-Salat mit Mandelblättchen

Zutaten

2
junge Kohlrabis
2
kleine rotschalige Äpfel
2 EL
geriebene Mandeln oder Haselnüsse
125 ml
Sojajoghurt (ungesüsst)
2 EL
Veginaise
½ EL
geriebener Meerrettich
2 EL
Sonnenblumenöl
1
Zitrone

Salz, Pfeffer, Zucker nach Belieben
2 EL
Mandel- oder Haselnussblättchen

Zutaten sind für 4 Personen berechnet.

Zubereitung

Die Mandel- oder Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett bei wenig Hitze rösten. Dabei gelegentlich wenden.

Für die Sauce den Joghurt mit der Veginaise, dem Meerrettich und dem Öl gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Äpfel waschen und in Stifte schneiden. Zitrone auspressen und den Saft auf die Apfelstifte träufeln, damit sie nicht braun werden. Kohlrabis mit einem Sparschäler schälen und dabei holzige Stellen entfernen, ebenfalls in Stifte schneiden. Kohlrabi- und Apfelstifte mit den geriebenen Mandeln oder Haselnüssen vermengen. Die Sauce unterrühren. Salat auf Tellern anrichten und mit Mandelblättchen garnieren.

Zusatzinfo:

Für eine noch knackigere Variante die geriebenen Mandeln weglassen und die gleiche Menge geröstete, grob gehackte Sonnenblumenkerne untermischen.

Rezeptgruppe: Vorspeise, Salat.

Dieses Rezept von [Chnüppelwiibli für Vegi-Info 2012-1](#) [3] wurde eingetragen von: Bernadette Raschle / 2012-04-04 17:31:22

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

URL: http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2084

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=2084

Links

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

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

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

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

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