

Pellkartoffeln Rezepte

Bunter Blatt Rohkostsalat Mit Pellkartoffeln

Anzahl: 4 Personen - Gattung: Salat, Sonstiges, Vegetarisch

1	Eisbergsalat	1	Karotte
1	Lollo rosso, klein	1/2	Sellerieknolle
1	Endiviensalat	1	kleine Kohlrabi
100 g	Feldsalat, klein oder Rucola	1	Petersilienwurzel
1	Chicoree	8	Radieschen

Für das Dressing:

100 g	Joghurt (3,5% Fett)	1	Handvoll frische Gartenkräuter, - fein geschnitten (Zitronenmelisse, - Petersilie, Basilikum, - Kerbel, Pimpinelle, Schnittlauch und ein wenig Liebstöckel)
2	Essl. Olivenöl	1	Prise Salz
2	Essl. Walnuss- oder Pinienöl	1	Prise Zucker
1	Essl. Meerrettich (Glas)		
1/2	Essl. Senf, mittelscharf		
1	Teel. vegetarische Gewürzpaste - mit Hefe		
1	Zitrone, Saft davon oder 1-2 Spritzer weißer - Balsamicoessig		

1. Die Kopfsalate gleichmäßig zupfen, kalt waschen, trocken schleudern und kühl stellen. Feldsalat putzen, waschen, trocken schleudern und kühl stellen. Chicoree längs halbieren, in Rauten schneiden und in lauwarmen Wasser etwa 8 Minuten ziehen lassen - das mildert die Bitterstoffe. Dann schleudern. Das Gemüse schälen und in feine Streifen schneiden.

2. Für das Dressing alle Zutaten in eine große Schüssel geben, gut verrühren und würzig abschmecken. Gemüsestreifen, Endivie, Chicoree und Eisberg hinzugeben und gut mit der Soße vermischen. Erst im letzten Moment Lollo rosso und Feldsalat dazugeben, mit Salatbesteck vorsichtig vermischen und auf Teller verteilen. Mit Radieschenscheiben und frischen Kräutern garnieren.

Dazu Pellkartoffeln und Butter oder Frischkäse reichen.