

Wintersalate

- eine ideale, regionale Alternative in der frostigen Jahreszeit -

...mit Sellerie, Möhre und Rote Bete aus unserem Bioland-Anbau!

Sellerierohkost mit Birnen und Käse

Zutaten: Für 2 Personen:

Für die Sauce: 1 Prise Salz, 1 Teel. Honig, 1 kl. Prise gemahlener Koriander, 2-3 Eßl Sahne, 1 Eßl. Öl, 1/2 Sellerie, Saft von 1/2 Zitrone, 150 g Birnen, 1 Bd. Petersilie oder Kresse, 25 g gehackte Haselnüsse.

Zubereitung: Für die Sauce das Salz mit dem Honig, dem gemahlenen Koriander und der Sahne verrühren. Das Öl zugießen und rühren, bis sich alle Zutaten gut miteinander verbunden haben. Den grob raspelten Sellerie mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Birnen vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in Stifte oder Würfel schneiden und mit 30 g in Streifen oder in kleine Würfel geschnittenen Bergkäse zum raspelten Sellerie geben. Die Kresse oder die Petersilie feinhacken, und mit den gehackten Haselnüssen zusammen unter den Sellerie und die Birnen mischen und gleichmäßig mit der Sauce übergießen.



Möhren-Apfel-Lauch-Rohkost

Zutaten: 120 g Möhren, 120 g Lauch, 120 g Äpfel, 160 g Joghurt, 40 g Sahne, etwas Kräutersalz, nach Belieben: etwas Zucker und Zitronensaft.

Zubereitung: Joghurt, Sahne und Gewürze in einer Schüssel mischen, Lauch putzen, waschen, in sehr feine Streifen schneiden, sofort in die Marinade geben, Möhren waschen, schälen, fein raspeln und sofort in die Marinade geben. Äpfel

waschen, schälen, grob raspeln und ebenfalls sofort in die Marinade geben. Alles gut mischen und etwas durchziehen lassen (ca. 10-15 Min.).

Rote-Bete-Rohkost mit Meerrettich

Zutaten: 350g rote Rüben, säubern, schälen, 150 g Äpfel, evtl. Möhren und Sellerie je nach Geschmack.

Für die Marinade:

200 g Sahne, 2 Eßl. Zitronensaft, 2 Teel. frisch geriebener Meerrettich, je 2 Messerspitzen Muskatblüte und geriebener Ingwer, 1 Teel. Kräutersalz gründlich miteinander vermischen.

Zubereitung: Rote Rüben, Apfel, Möhren und Sellerie in die Marinade reiben und verrühren, etwas durchziehen lassen.



Viele Grüße Ihr Grüne Kiste Team vom Bioland Gemüsehof Hörz 0711-7777501