



Wildkräutersalat mit Granatapfelkernen und feinem Kohlrabi-Carpaccio

Für 4 Portionen
brauchen Sie:



- ➔ 500 g Wildkräuter- oder Babyleafsalat
- ➔ 1 Granatapfel
- ➔ 1 Kohlrabi
- ➔ Traubenkernöl
- ➔ milder Weißweinessig
- ➔ Dijonsenf
- ➔ Honig
- ➔ 100 g Kerbel

2 Stunden, bevor man lecker essen möchte, hobelt man den geschälten Kohlrabi mit einem feinen Gemüsehobel oder mit der Brotschneidemaschine in hauchzarte Scheiben.

Aus 6 EL Traubenkernöl, 4 EL mildem Weißweinessig oder Balsamico Bianco, Dijonsenf, Honig, Pfeffer und Salz mischt man eine leckere Vinaigrette, man hackt die Hälfte des Kerbels, fügt ihn hinzu und darin mariniert man die Kohlrabi-scheiben in der Hälfte der Vinaigrette in einer verschlossenen Box für 2 Stunden im Kühlschrank.

Den Granatapfel knetet man auf der Arbeitsplatte, dann löst man die Kerne aus.

Jetzt ist es soweit:

Auf großen Tellern häuft man den Wildkräutersalat an, man drapiert die Kohlrabischeiben darauf, die Vinaigrette träufelt man drüber, den übrigen Kerbel, groß gehackt, streut man drüber und jeweils ein EL Granatapfelkerne gibt man dazu, schwarzen Pfeffer frisch darüber mahlen und ab auf den Tisch, ein fruchtig-erdiger Salatgenuss!

VOR DEM
ESSEN
GIBT'S
THEATER.