

APFEL-KOHLRABISALAT MIT RUCOLA

APFEL-KOHLRABISALAT MIT RUCOLA

Langsam ist es so weit und ich ernte die letzten Leckereien aus dem Gemüsebeet. In diesem Fall Rucola und Kohlrabi - die sind dann mit frischem Apfel und etwas Joghurt in einer Salatschüssel gelandet. Ein paar Pinienkerne runden das Ganze ab und machen den Salat zu einem wunderbaren Spätsommerlichen Abendessen. Am besten serviert man diesen frischen Apfel-Kohlrabisalat mit etwas Schwarzbrot.



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

2 Äpfel

2 Kohlrabi

1 kleines Bund Rucola

150g (fettarmer) Joghurt

30g Pinienkerne

Pfeffer & Salz

1/2 Zitrone

ZUBEREITUNG:

Die Äpfel vierteln und entkernen. Den Kohlrabi schälen. Beides in Stifte schneiden und zusammen in eine Schüssel geben. Den Rucola fein hacken und zusammen mit dem Joghurt dazu geben. Alles mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Die Pinienkerne ganz kurz in einer kleinen Pfanne ohne Öl anrösten und über den Salat geben.



Den frischen Apfel-Kohlrabisalat mit Rucola und Pinienkernen sofort zusammen mit etwas Schwarzbrot servieren.



Schnell und einfach!



© katha-kocht!