

Mairübe-Salat

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für den Mairübe-Salat

- 2 große Mairüben
- 4 kleine Mairüben
- 4 Radieschen
- 1 Apfel (z.B. Granny Smith)
- 2 bunte Möhren
- 1 Frühlingszwiebel

Für das Dressing

- 200 g Sauerrahm (altern. vegane Variante)
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 1 Teelöffel Honig/ Agavendicksaft
- 1 Teelöffel Senf
- 2 Esslöffel Pflanzenöl (z.B. Traubenkernöl oder natives Rapsöl)
- 2 Zweig(e) Dill
- 1 Teelöffel rosa Pfefferbeeren
- Salz, Pfeffer

Zum Servieren

- 2 Teelöffel Kresse
- Mairüben-Grün

Du bist ein Fan von regionalem und saisonalem Gemüse?
Dann solltest du mal einen Blick auf die "alten

Gemüsesorten" werfen – dabei kommst du an **Mairübchen** nicht vorbei! Die runden, weißen Rüben haben einen leichten scharf-süßen Geschmack, der ein wenig an eine Mischung aus Rettich und Kohlrabi erinnert. Ich persönlich mag die Rübchen am liebsten raw als **Mairübe-Salat**, so kommt die knackige Konsistenz und milde Schärfe für mich am besten zur Geltung. Fein gehobelt und kombiniert mit knackigen Radieschen, einem Granny Smith und bunten Möhrchen föhl ich mich mit jedem Bissen gleich viel vitaler und erfrischt. Und wer kann schon behaupten, dass er beim Anblick dieses bunten Salattellers nicht in Sommerlaune kommt? Also worauf wartest du noch? Probier bei deinem nächsten Marktbesuch mal etwas Neues und versetz dich in Sommerlaune!

- 1 -

Für den Mairübe-Salat Gemüse waschen und putzen, dabei die feinen Blätter vom Mairüben-Grün aufheben. Mairüben, Radieschen, Apfel und Möhren in feine Scheiben hobeln. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Alles in eine Schale mit Wasser geben, sodass das Gemüse schön frisch bleibt.

- 2 -

Für das Dressing Sauerrahm mit Apfelessig, Honig/ Agavendicksaft und Senf verrühren. Pflanzenöl unterrühren. Dill zerkleinern und unter das Dressing heben.

- 3 -

Wasser abschütten. Mairüben-Grün auf Tellern verteilen, eine Schicht Dressing darüber geben und mit Gemüsescheiben bedecken. Mit Salz, Pfeffer und roten Pfefferbeeren würzen. Mit restlichem Dressing beträufeln und mit Kresse bestreuen. Sofort servieren.

Mairübe-Salat