



Roher Gemüsesalat mit Rüebli, Zucchetti, Pastinake und Walnuss (und grüner Wurst)

Rüebli und Zucchetti sind zum rohen Verzehr geeignet, aber auch die Pastinake. Sie ist sogar etwas zarter als das Rüebli. Das Gemüse habe ich nicht allzu fein gehobelt, nämlich zu ca. 2mm breiten Spänen. Gleich nach dem Hobeln muss der Salat mit Zitronensaft benetzt werden, damit die Pastinake nicht braun anläuft.

Die Sauce ist italienisch gehalten mit Zugabe von Walnussmus, dies ist nicht nur sehr gesund, sondern spendet dem Salat eine feine nussige Note.

Der knackige Gemüsesalat passt bestens zu Grilladen oder auch gebrühter Wurst.

Walnussmus findet man am ehesten im Bioladen, es besitzt ein sehr konzentriertes Nussaroma und kann darum sehr fein dosiert angewendet werden.

Zutaten (ca. 3-4 Beilagen)

- 1 Pastinake
- 1 Zucchetti
- 3 Rübli
(ca. 800g Gemüse)
- 2 rote Frühlingszwiebeln
- 1 kleiner Bund glatte Petersilie
- 2El Zitronensaft
- 5El Olivenöl
- 3El weisser Balsamico
- 20g Walnussmus
- Kräutersalz und Pfeffer

Zubereitung

Gemüse rüsten, Rüebli und Pastinake schälen. Zusammen mit dem Maschinchen

hobeln. Sogleich Zitronensaft untermischen.

Frühlingszwiebeln längs halbiern und zu feinen Streifen schneiden. Möglichst viel vom Stengelgrün mitverarbeiten. Petersilie zu feinen Streifen schneiden. Beides zum Gemüse geben.

Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen, Olivenöl und Balsamico darübergießen. Den Gemüsesalat tüchtig durchkneten und zum Schluss das Walnussmus zugeben und nochmals vermischen. Vor dem Anrichten mindestens 1/2 Stunde ziehen lassen.





Gemüse mit dem Maschinchen schneiden

