

Wundersalat

(Lieblingsrezept von SRF 1-Hörerin Barbara Stuker aus Algetshausen (SG))

Zutaten: (für 4 Personen)

Salat:

- ½ kleiner Sellerie, gerüstet und mit einer mittelfeinen Raffel geraffelt (Stäbli)
- 3 mittlerer Rüebli, gerüstet und mit einer mittelfeinen Raffel geraffelt (Stäbli)
- ½ mittlere Rande, gerüstet und mit Röstiraffel geraffelt
- 1 Bund Peterli, fein gehackt

- 1 gehäufter EL Sesamkerne
- 1 gehäufter EL Pinienkerne
- Kräutersalz

Dressing:

- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Saft einer halben kleinen Zitrone
- Saft einer halben Orange
- 2 EL Condimento bianco (weisser Balsamico)
- 4 TL Tamari-Sauce (Soja-Sauce)
- 2 TL Kürbisöl
- 4 EL Rapsöl

Dekoration:

- nach Belieben mit Orangen- und Birnenschnitzen dekorieren
- Aceto balsamico zum Beträufeln

Zubereitung:

Die geraffelten Gemüse (Sellerie, Rüebli und Rande) in eine Schüssel geben und mit dem Peterli gut mischen. (Wenig Peterli zurückbehalten und am Schluss über den Salat streuen)

Sesam- und Pinienkerne ohne Fett in einer beschichteten Bratpfanne rösten. Mit etwas Kräutersalz würzen und unter den Salat mischen. (Wenig Sesam- und Pinienkerne zurückbehalten und am Schluss über den Salat streuen)

Die übrigen Zutaten für den Dressing gut verrühren und über den Salat geben. Gut mischen.

Den Salat nach Belieben mit Orangen- und Birnenschnitzen und Aceto Balsamico dekorieren.