



BASF

We create chemistry

Frühlings Bowl - Gemischter Salat, Grapefruit, Kohlrabi, Staudensellerie, Walnüsse, Rhabarber-Dressing



30 Minuten



4 Personen



Vegan

Zutaten

- 360 g gemischter Blattsalat
- 1 Stk. Grapefruit
- 1 Stk. Kohlrabi
- 2 Stangen Staudensellerie
- 4 Thymian Zweige
- 10 ml Olivenöl
- Gartenkresse
- 100 g Walnüsse
- 2 Stangen Rhabarber
- 20 ml Apfelessig
- ½ TL Agavensirup
- 60 ml Rapsöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

- 1) Blattsalate waschen und klein zupfen.
- 2) Grapefruit schälen und in Scheiben oder Stücke schneiden. Kohlrabi schälen und in feine Streifen schneiden. Den Staudensellerie putzen und in feine Würfel schneiden. Diesen mit etwas Olivenöl und dem gezupften Thymian marinieren.
- 3) Den Rhabarber schälen, ca. 2 cm der unteren Stange entfernen und in Stücke schneiden. In einem Topf erhitzen, bis dieser gar ist. Anschließend abkühlen lassen und mit Apfelessig, Agavensirup und Rapsöl zu einem Dressing mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4) Die Walnüsse bei 180°C im vorgeheizten Backofen für ca. 6 Min. bei Umluft, rösten.

Guten Appetit wünscht die BASF Gastronomie!

Weitere Rezepte finden Sie unter gastronomie.basf.de/rezepte

Wissenswertes

Nach einer alten Bauernregel soll man Rhabarber nach dem 24. Juni nicht mehr ernten, weil der Gehalt an Oxalsäure mit dem Wachsen der Pflanze zunimmt. Bei üblichen Verzehrsmengen, sind jedoch keine Nebenwirkungen zu erwarten.

