

Schnelle Kohlrabi-Apfel-Rohkost

Für 6 Personen:

Menge	Zutat
5 g	Thymian frisch
200 g	Magerjoghurt
30 g	Olivenöl
50 g	Zitronensaft
3 g	Jodiertes Speisesalz mit Zusatz von Fluorid
1 g	Pfeffer, frisch gemahlen
5 g	Zucker
500 g	Kohlrabi, roh mit Blattgrün
300 g	Äpfel, säuerlich
45 g	Lauchzwiebel
40 g	Walnüsse



- Thymian, Obst und Gemüse waschen.
- Kleine, zarte Kohlrabiblättchen aufbewahren.
- Thymian von den Stielen zupfen und fein schneiden.
- Mit dem Joghurt, Öl, Zitronensaft und den Gewürzen verrühren.
- Kohlrabi schälen und in dünne, breitere Streifen schneiden oder hobeln.
- Äpfel vierteln, entkernen und mit Schale in sehr feine Scheiben hobeln.
- Frühlingszwiebeln putzen und ebenso in feine Scheiben schneiden.

- Alles mit der Joghurtsauce mischen und eventuell nachwürzen

- Als Abwandlung kann auch zusätzlich mit ca. 1/2 TL geriebenem Meerrettich verfeinert werden.

- Kohlrabiblättchen fein hacken.
- Nüsse grob hacken.

- Salat in bunte Schalen füllen und mit Nüssen und Kohlrabiblättchen bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 196 g

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Calcium
166 kcal	9,99 g	14,2 g	4,16 g	121 mg