

## Rezept von Johannes King



Jetzt Spendenaktion starten und  
kostenloses Aktionspaket bestellen  
[www.lecker-helfen.de](http://www.lecker-helfen.de)

### Gemüsesalat mit Gartenkräutern und Rapsöl-Vinaigrette

#### Für den Gemüsesalat

- Verschiedene Gemüse:  
wie Karotten, Radieschen, Rübchen,... (nach Belieben)
- Gartenkräuter:  
wie kleiner Gundermann, Schafgarbe, römische  
Ampfer, Bronzefenchel, Schnittlauchspitzen,...
- Ziegenfrischkäse:  
evtl. mit etwas Buttermilch oder Joghurt verdünnt - nicht  
würzen

#### Für die Vinaigrette

80 ml	Gemüsesaft (Kohlrabi, Radieschen oder Rettich)
20 ml	Apfelesseig
30 ml	Traubenkernöl
30 ml	Sonnenblumenöl
	Meersalz
	frisch gemahlener weißer Pfeffer
	Prise Zucker



#### **Die Zubereitung der Rapsöl-Vinaigrette**

Zunächst einmal das Gemüse schälen, auf einer ganz feinen Reibe raspeln und sofort auspressen. Diesen Gemüsesaft nehmen Sie als Basis für die Vinaigrette. Den Essig nun mit dem Gemüsesaft und den Gewürzen mischen und kurz stehen lassen, damit sich die Gewürze auflösen können. Jetzt erst die verschiedenen Öle dazugeben, gut vermengen - fertig!

#### **Anrichten**

Etwa einen gehäuften Esslöffel Ziegenfrischkäse in eine Schale geben. Ordnen Sie das von Ihnen gewählte Gemüse bunt an, stecken Sie die Kräuter ein, geben Sie frisch gehobelte Radieschen dazwischen und übergießen Sie dann vorsichtig alles mit der Vinaigrette – würzen können Sie den Gemüsesalat mit Fleur de Sel und ein wenig frisch gemahlene weißem Pfeffer sowie mit ein paar Tropfen Rapsöl.

#### **Tipp**

Wem das zu „vegetarisch“ erscheint, der kann Krabben oder Krebse dazugeben, aber auch Tatar kann eine wunderbare Ergänzung dazu sein.