

## Rezept

# Bunte Rohkostplatte

Ein Rezept von Bunte Rohkostplatte, am 19.04.2024

## Zutaten

<b>900 g</b> Möhren	<b>30 g</b> Sonnenblumenkerne
<b>1</b> Apfel	<b>1 TL</b> Dijon-Senf
<b>1 EL</b> Honig	<b>100 ml</b> frisch gepresster Orangensaft
<b>4 EL</b> frisch gepresster Zitronensaft	<b>4 EL</b> Rapsöl
Salz	Pfeffer
<b>900 g</b> Zucchini	<b>3</b> Tomaten
<b>3 EL</b> Weißweinessig	<b>1 EL</b> Honig
<b>2 TL</b> getrockneter Dill	<b>2 EL</b> Walnussöl
<b>1</b> Knoblauchzehe	Salz
Pfeffer	<b>2 EL</b> Kapern (aus dem Glas)
<b>900 g</b> Kohlrabi	<b>1</b> rote Paprikaschote
<b>2 EL</b> Kürbiskerne	<b>3 EL</b> Weißweinessig
<b>1 TL</b> Dijon-Senf	<b>2 TL</b> Sahnemeerrettich (aus dem Glas)
<b>1 EL</b> Honig	<b>4 EL</b> Rapsöl
Salz	Pfeffer
<b>4</b> Tomaten	<b>2</b> Zitronen
1/2 Salatgurke	<b>1</b> Friséesalat

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

## Zubereitung

1. Für den Möhrensalat die Möhren schälen und mit der Gemüsereibe grob raspeln. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Den Apfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Senf, Honig, Orangen- und Zitronensaft verrühren und das Öl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen.
2. Für den Zucchini Salat Zucchini waschen, putzen und mit der Gemüsereibe fein raspeln. Tomaten waschen, halbieren, entkernen, dabei die Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Essig, Honig, Dill und Öl verrühren, Knoblauch schälen und dazupressen, salzen und pfeffern. Zucchini, Tomaten, Kapern und Dressing gut mischen.
3. Für den Kohlrabisalat Kohlrabi schälen und holzige Stellen wegschneiden. Mit der Gemüsereibe raspeln. Die Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und fein würfeln. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht zu knacken beginnen. Essig, Senf, Sahnemeerrettich, Honig und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kohlrabi, Paprika und Kürbiskerne gut mit dem Dressing mischen.

4. Für die Garnitur die Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Zitronen heiß abwaschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Die Gurke waschen, so schälen, dass rundherum einige Schalenstreifen stehen bleiben, dann in Scheiben schneiden. Den Friséesalat zerpfücken, waschen und trocken schleudern. Die Salate nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 
5. Die Salatblätter auf einer großen Servierplatte auslegen, die Salate darauf anrichten. Mit Gurken- und Zitronenscheiben sowie Tomatenspalten garnieren.