

Rezept

# Raffelsalat mit Ahornsirup-Senf-Dressing

Ein Rezept von Raffelsalat mit Ahornsirup-Senf-Dressing, am 27.04.2024

## Zutaten

### Zutaten:

<b>1</b> Möhre (ca. 100 g)	<b>½</b> Salatgurke (ca. 200 g)
<b>1</b> Kohlrabi	<b>2 EL</b> Aceto balsamico bianco
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>1 EL</b> Ahornsirup
<b>1 TL</b> mittelscharfer Senf	Salz
Pfeffer	<b>60 g</b> Hartkäse (z. B. Gruyère)
<b>1 Beet</b> Kresse	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal, 21 g F, 11 g EW, 13 g KH

## Zubereitung

1. Möhre, Gurke und Kohlrabi putzen, schälen und mit der Küchenreibe oder in der Küchenmaschine grob raspeln (Schwizerdütsch: raffeln).
2. Balsamico, Olivenöl, Ahornsirup und Senf in eine Schüssel geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz ziehen lassen.
3. Inzwischen den Käse grob reiben. Die Kresse mit einer Schere vom Beet in ein feines Sieb schneiden, kurz abrausen und trocken schütteln. Gemüseraspeln und Käse zum Dressing geben und alles gut durchmischen.
4. Den Salat auf 2 Tellern anrichten und mit Kresse bestreut servieren. Dazu passen Pellkartoffeln oder eine Scheibe FODMAP-armes Brot.