



Würziger Gemüse-Sprossenmix-Salat

(für 4 Personen)

Winterliche VITAMINE ...

Für das Dressing:

- 3 EL Apfelessig
- 3 EL Rapskernöl, nativ
- 50 g Joghurt
- 20 g Senf
- 1 EL Meerrettich, gestrichen voll
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- Meersalz
- Pfeffer
- 1 Prise Koriander, gemahlen

- 100 g Sprossenmix
- 100 g Lauchzwiebeln oder Lauch, fein geschnitten
- 1 kl. rote Zwiebel, in feinen Streifen
- 80 g Chinakohl oder Wirsing, fein geschnitten
- 80 g Karotten, geraspelt
- 80 g Petersilienwurzel, geraspelt
- 100 g Apfel, säuerlich, gewürfelt

Alle Dressingzutaten gut verrühren und kräftig abschmecken.
Die Gemüse dazu geben, unterheben und nachschmecken.

