

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Feldsalat mit Nussdressing und Topinambur

Zutaten: ca. 150 gr. Feldsalat, 1 roter Apfel, und Topinambur.

Dressing: 3 Essl. Apfelessig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 3 Essl. Sonnenblumenöl, 3 Essl. Nussöl, 1 Zwiebel.

Zubereitung: Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Äpfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. In feine Spalten schneiden. Die Topinambur abbürsten und fein reiben.

Für das Dressing die Zwiebel fein hacken. Aus den übrigen Zutaten eine Soße herstellen und mit der Zwiebel vermengen. Kurz vor dem Servieren die Soße über den Salat geben und vermengen.

Tip: Topinambur kann man auch gut roh wie einen Apfel essen. Sie schmeckt leicht nussig und ist sehr gesund.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringt.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)