

Kohlrabi Salat mit Gurken-Limetten Dressing



- 1 Gurke
- 2 mittelgroße Kohlrabi
- 1/2 Limette
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 100g Vega Creme
- 1/2 Knoblauch Zehe
- 1/2 TL Pfeffer
- 1/2 TL Salz

- einen Spiralschneider
- Küchenreibe
- Mixer, Stabmixer o.ä

1. Als Erstes beide Enden von dem Kohlrabi abschneiden.
2. Als Nächstes den Kohlrabi schälen, waschen und halbieren.
3. Die Hälften nacheinander in den Spiralschneider einspannen und zu Spaghetti drehen.
4. Die übrig gebliebenen Stücke vom Kohlrabi in Stifte schneiden und zur Seite stellen.
5. Nun die Gurke waschen, in Stücke schneiden und einen Mixer o.ä geben und pürieren.
6. Als Nächstes mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Den Knoblauch schälen und mit der Vega Creme zu der Gurke hinzugeben.
8. Die Kohlrabi Stifte hinzugeben und erneut zerkleinern.
9. Jetzt könnt ihr euer Dressing nochmal abschmecken & bei Bedarf nachwürzen.
10. Damit das Dressing vollständig ist, kommt noch der Saft einer 1/2 Limette hinzu.
11. Nun die Schale der Limette in das Dressing reiben und alles gut umrühren.
12. Zum Schluss die Kerne (ohne Öl) in der Pfanne anrösten, bis sie goldbraun werden.

das Rezept stammt von Naturgesunderalltag.de