

Kohlrabi-Birnen-Salat mit Zitronendressing

SmartPoints™ Wert: 1
Portion(en): 1
Zubereitungsdauer: 15
Garzeit: 0
Schwierigkeitsgrad: Niedrig

Zutaten:

1 Knolle(n) (groß) Kohlrabi
1 Stück (mittel) Birnen, frisch
½ Stück Zitronen, unbehandelt
1 TL Olivenöl
1 EL Gemüsebrühe, zubereitet (1 Prise Instantpulver)
1 TL Petersilie, gehackt
1 Prise(n) Jodsalz
1 Prise(n) Pfeffer

Zubereitung:

1. Kohlrabi schälen. Birne waschen und Kerngehäuse ausstechen oder herausschneiden. Birne und Kohlrabi mit dem Spiralschneider in dünne Spiralen schneiden.
2. Für das Dressing 1/4 TL Zitronenschale abreiben und Zitronenhälfte auspressen. Öl mit Zitronensaft, -schale, Brühe, Petersilie, Salz und Pfeffer verrühren. Kohlrabi- und Birnenspiralen mit Zitronendressing vermischen und Kohlrabi-Birnen-Salat servieren.

