



FEINHEIMISCH

Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.

Rezept des Monats | August 2018

Gemüsesalat mit Gartenkräutern und Rübchen-Vinaigrette

von Johannes King, Dorint Söl'ring Hof Sylt



Zutaten für vier Personen

Ziegenfrischkäse (evtl. mit etwas Buttermilch oder Joghurt verdünnt – nicht würzen)

verschiedene Gemüse wie Karotten, Radieschen, Rübchen, Bete ...

Gartenkräuter wie z. B. kleiner Gundermann, Schafsgarbe, römische Ampfer, Bronzefenchel, Schnittlauchspitzen usw.

Zubereitung

Gemüse schälen, auf einer ganz feinen Reibe raspeln und sofort auspressen. Diesen Gemüsesaft nehmen sie als Basis für die Gemüsevinaigrette. Den Essig mit dem Gemüsesaft und den Gewürzen mischen und kurz stehen lassen, damit sich die Gewürze auflösen können. Jetzt erst die verschiedenen Öle dazugeben und gut vermengen – fertig.

Etwa ein gehäufter Esslöffel Ziegenfrischkäse wie oben beschrieben in eine Schale geben. Gemüse bunt anordnen, Kräuter einstecken, frisch gehobelte Radieschen dazwischen geben, vorsichtig mit der Vinaigrette übergießen – würzen mit Fleur de Sel und ein wenig frisch gemahlenem weißem Pfeffer. Zum Schluss ein paar Tropfen Rapsöl darüber träufeln.

Die Gemüse-Vinaigrette

80 ml Gemüsesaft

(Kohlrabi, Radieschen oder Rettich)

20 ml Apfelessig

30 ml Traubenkernöl

30 ml Sonnenblumenöl

Meersalz, frisch gemahlener weißer Pfeffer,

Prise Zucker