

Wurzelsalat mit Apfel und Feta



4 Portionen

Salat: Buntes Wurzelgemüse:

Randen, Rübli (verschiedene Farben), Pastinaken, Rettich, Topinambur (insgesamt 400 g), Feta, frischer Koriander, Apfel

Gewürzkerne:

60 g Kürbiskerne, geröstet

1 TL Zucker, ¼ TL Salz, etwas Cayennepfeffer, Zimt, Koriander, Kreuzkümmel

Dressing:

1 EL Weissweinessig, 3 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft, 1 TL Honig

Salz, Pfeffer

Gewürzkerne:

Kürbiskerne mit Zucker, Salz und Gewürzen mischen und in eine Bratpfanne geben. Erhitzen bis der Zucker zu schmelzen beginnt. Die Kerne unter wenden einige Minuten bei mittlerer Hitze rösten, bis alle von der Zuckergewürzmischung überzogen und knusprig sind. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Dressing:

Alle Zutaten verrühren.

Wurzelgemüse und Apfel:

In streichholzdicke Streifen schneiden.

Gemüse und Apfel mit dem Dressing und Korianderblättchen mischen, mit zerbröseltem Feta garnieren, die Kürbiskerne darüber streuen.

Mit frischem Brot oder Fladenbrot geniessen.