

# Kohlrabi- Apfel- Rohkost



*Für Menschen mit Geschmack.*

**bioladen** 

[bioladen.de](http://bioladen.de)

# Kohlrabi- Apfel- Rohkost



## ZUTATEN

- 1 bioladen\*Kohlrabi
- 1 Apfel
- 1 Beet bioladen\*Kresse
- 1 EL bioladen\*Haselnüsse, gehackt und geröstet
- 2 EL Balsamico bianco
- 4 EL Nussöl
- 1-2 TL
- körniger Senf
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden.
2. Apfel waschen, vierteln und ebenfalls in Stifte schneiden.
3. Aus dem Essig, 2 EL Wasser, Öl und den Gewürzen eine Vinaigrette zubereiten.
4. Alle Zutaten mischen, etwas ziehen lassen und eventuell nochmals abschmecken.



Weitere Rezepte in  
unserem Kochbuch auf  
[www.bioladen.de/rezepte](http://www.bioladen.de/rezepte)



## BIO-GEMÜSE VON DEN ULENBURGERN

Seit 1980 wird in der Gärtnerei Ulenburg in Löhne Gemüsebau nach ökologischen Grundsätzen betrieben. In direkter Nachbarschaft zum namensgebenden Wasserschloß Ulenburg ackern Gärtner/innen aller Altersklassen.



Bioland



[bioladen.de/ulenburg](http://bioladen.de/ulenburg)