

Kohlrabi- Apfel- Rohkost



Für Menschen mit Geschmack.



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



BIO-GEMÜSE VON CAVALIER MELLONE

Im Süden Italiens, in der für ihre Landwirtschaft bekannten Region Kampanien, bewirtschaftet die Familie Mellone ihren Familienbetrieb. Ihr Hauptaugenmerk liegt auf dem Anbau von Kohlrabi und Blattsalaten.

ERZEUGER-
WEBSITE



demeter



bioladen.de/cavalier_mellone