

Tel . 07223 / 806 22 30
Fax. 07223 / 806 22 55
email:info@gaertnerhofdecker.de



Rezept für KW 17-41

Chinakohlsalat mit Äpfeln

ca. 200 g Joghurt
40 ml Sauerrahm
3 EL Apfelessig
Kräutersalz
Pfeffer
2 TL Agavendicksaft
1 TL Meerrettich
1 mittelgroßer Chinakohl
2 Äpfel

Die Salatsauce aus Joghurt und den angegebenen Zutaten bereiten. Den gewaschenen Chinakohl fein aufschneiden, den ungeschälten gewaschenen Apfel klein würfeln. Alles gut mit der Salatsauce vermengen.



Rote Bete Salat mit Schafskäse

1 kg rote Bete, geschält und gekocht
200 g Schafskäse
80 g Walnüsse
3 EL Balsamico
10 EL Öl
1 TL Senf
1 Honig
Kräutersalz

Die rote Bete in Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Darauf den gewürfelten Schafskäse und die gehackten Walnüsse. Für das Dressing Kräutersalz und Honig im Balsamico auflösen, den Senf und zuletzt tropfenweise das Öl unterschlagen. Danach über dem Salat verteilen.