



Gemüserohkost mit Früchten und Dinkel-Walussbrot

Zutaten (für vier Personen)

Dressing/ Marinade:

5 EL Olivenöl
Saft von 1 ½ Zitronen
2 EL heller Balsamicosirup
4 cl Apfelsaft

Spiralen von 1 Rettich mittlerer Größe
2 Bananen in Scheiben
2 EL Ahornsirup
1 EL gerösteter Sesam
1 EL Ingwerplättchen
1 EL frischer gehackter Koriander

Spiralen von 2 Karotten
2 Äpfel in feine Spalten geschnitten
2 EL gehackte Walnüsse
Saft von 1 Zitrone
1 EL gehackte Minze

Spiralen von 1 Gurke
160 g Sojajoghurt
1 EL gehackte Dillspitzen
1 ½ EL geriebener Meerrettich

1 Fenchel gehobelt
Filets von 1 Orange
2 EL Mandelblättchen
Saft von 1 Zitrone
1 EL Kokosblütenzucker
1 Frühlingslauch
1 TL Chiliflocken

8 Kirschtomaten
1 Schale Gartenkresse
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 45 Minuten)

Für das Dressing Olivenöl mit Zitronensaft, hellem Balsamicosirup und Apfelsaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
Karottenspiralen mit feinen Apfelspalten, gehackten Walnüssen, Zitronensaft und gehackter Minze gut vermischen, mit etwas Dressing kurz marinieren, leicht nachwürzen.

Rettichspiralen, Bananenscheiben, Ingwerblättchen, frisch gehackten Koriander und gerösteten Sesam mit Ahornsirup vermengen. Mit etwas Marinade überträufeln, einziehen lassen, nachwürzen.

Gurkenspiralen mit Sojajoghurt, gehackten Dillspitzen und geriebenem Meerrettich vermischen, einziehen lassen, nachwürzen.

Gehobelten Fenchel mit Orangenfilets, Mandelblättchen, Zitronensaft, Frühlingslauchröllchen, Kokosblütenzucker und Chiliflocken gut vermengen, etwas von dem Dressing einziehen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Jede Rohkost für sich auf einem länglichen Teller als Bukett anrichten, mit frischer Gartenkresse garnieren und rundum Kirschtomaten mit ansetzen.

Nährwerte pro Portion

532 kcal - 32 g Fett - 11 g Eiweiß - 58 g Kohlenhydrate - 4,8 BE

Dieses Gericht ist vegan.