

Bunter Salat

Zutaten für 8-10 Portionen

je 1 gelbe, rote und grüne Paprikaschote

8 Schalotten

750 g Mohrrüben

1 Kohlrabi

5 EL Apfelessig

10 g Himalayasalz

5 TL Xucker (=Xylit)

2 TL Kokosblütenzucker

2 TL grober Pfeffer

6 EL Olivenöl

2 EL Leinöl

3 EL Hanföl

frische Kräuter nach Wahl

Zubereitung

Salz und Xucker im Essig auflösen. Erst den Pfeffer unterrühren und dann das Öl mit einem Schneebesen nach und nach unterschlagen.

Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden. Schalotten ebenfalls kleinschneiden. Mohrrüben und Kohlrabi schälen und mit einem Gemüsehobel in etwas gröbere Streifen hobeln.

Zum Schluss die Kräuter hacken, unterrühren und den Salat noch 3 Stunden ziehen lassen. Der Salat hält 5 Tage in einer Frischhalte-schüssel mit Vakuumverschluss.