

Schwarzwurzel-Birnen-Salat

- 800 g Schwarzwurzeln unter fliessendem Wasser sauber waschen, am Besten mit einem Bürsteli
- 2 l Wasser
1 Zitrone Saft aufkochen, Schwarzwurzeln begeben, knap weich kochen, je nach Dicke 15-30 Min.
- abgiessen, kalt abschrecken, schälen, in Stängeli Stücke schneiden
- Sauce:**
- 4 EL Birnensaft
2 KL Essig
2 EL Senf
1 EL Honig
Salz, Pfeffer
3 EL Haselnussöl alles ganz gut mit einem Schwingbesen verrühren
geschnittene Schwarzwurzeln darin wenden, einige Zeit marinieren lassen
- 3 EL Haselnüsse od. Mandeln grob gehackt ohne Fett hell rösten, beiseite stellen
- 3 kleinere Birnen waschen, halbieren, entkernen, in Spalten schneiden, mit den Schwarzwurzeln mischen, auf 6 Teller anrichten
- Sprossen Salat mit Sprossen und gehackten Nüssen garnieren