SCHROT & KORN

Radicchiosalat mit Mohndressing

Raffiniert

2 rote Zwiebeln · 2–3 TL Mohn
3 EL Weißweinessig · 2 EL Ahornsirup
1 TL Salz · 60 ml Rapsöl
300 g Knollensellerie
60 ml Zitronensaft · 3 säuerliche Äpfel
1 rote Chilischote
15 g frischer Koriander
1 kleiner Radicchio

❶ Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden. Mohn gründlich waschen. Weißweinessig, Ahornsirup und Salz in einer kleinen Schale verrühren. Zwiebelringe, Öl und Mohn dazugeben, vermengen und 30 Minuten ziehen lassen.
❷ Sellerie schälen, in sehr dünne Streifen schneiden oder hobeln, in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft vermischen. Äpfel vierteln (Kerngehäuse entfernen), in dünne Streifen schneiden und mit dem Sellerie vermischen.
❸ Chilischote entkernen, schräg in dünne Ringe schneiden. Koriander grob hacken. Radicchio waschen und grob zupfen.
❹ Zwiebelringe, Chili und Koriander mit der Sellerie-Apfel-Mischung vermengen.
❺ Teller mit Radicchio auslegen und den Sellerie-Apfelsalat darauf verteilen.

☆ Leicht | 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min. + 30 Min. zum Durchziehen

Pro Portion: 245 kcal; 2 g E, 17 g F, 23 g KH

REZEPTE/FOTOS Tina Engel