



Zusatz-Content

Einfach scannen oder unter:
www.muster.com



Rezept von Paul Lietz aus dem
„Parks“ in Graz

Zutaten für 2 Personen

- ½ Butterhauptsalat
- 8 Baby-Rote-Rüben, mit Grün
- 1 Apfel
- 100 ml Buttermilch
- 50 ml Walnussöl
- 2 EL Senfkaviar
- 1 EL Honig
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- Kren
- Frisches Kerbelgrün
- Rote-Rüben-Sprossen
- Salz, Pfeffer

Butterhauptsalat

mit gegrillter Baby-Roter-Rübe,
Apfel, Senfkaviar,
Walnussöl und Kren

Zubereitung

Kreuzkümmelsamen in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie zu duften beginnen. In eine kleine Schüssel geben und mit Walnussöl vermischen, um die Aromen zu verbinden.

Baby-Rote-Rüben gründlich waschen und trocken reiben. Der Länge nach halbieren und in einer bereits heißen Pfanne mit etwas Olivenöl ca. 10 min. anbraten, bis sie gar sind. Zum Schluss Honig hinzufügen und kurz karamellisieren lassen. Mit Apfelessig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gut durchschwenken und beiseitestellen.

Salat in grobe Stücke zupfen gut durchwaschen. Apfel der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Salat mit Roten Rüben mischen auf einen Teller geben, die Avocado aufgefächert und mittig daraufsetzen.

Buttermilch mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Salat verteilen. Alles mit dem Walnussöl vermischen, ein paar Tupfen Senfkaviar darauf verteilen und den Salat mit frisch geriebenem Kren, Roten-Rüben-Sprossen und ein paar Spitzen frischem Kerbelgrün garnieren.

Tipp

Baby-Rote-Rüben muss man weder schälen, noch die Blätter entfernen - beides enthält sehr viele Vitamine und Mineralstoffe.

CO₂-Fußabdruck

617 g CO₂ eq pro Portion

bei Zubereitung mit biologischen, saisonalen und regionalen Zutaten und energieeffizienten Geräten.

727 g CO₂ eq pro Portion

bei Zubereitung mit konventionellen, teils nicht saisonalen und regionalen Zutaten und herkömmlichen Geräten.