

Salat-Macchiato

Zutaten:

- 2 Möhren
- 1/2 Apfel
- etwas Zitronensaft

- 1 Zucchini
- 1/2 – 1 TL Senf
- 1 – 2 EL Olivenöl
- 1 EL Sojasauce

- 1/8 Weißkohl
- etwas Zitronensaft
- etwas Olivenöl
- 1/2 TL Salz

- Sonnenblumenkerne

1. Möhren fein reiben, Apfel grob reiben, mit Zitronensaft vermengen
2. Zucchini grob reiben
3. Senf, Olivenöl und Sojasauce vermischen und unter die Zucchini heben
4. Weißkohl in feine Streifen schneiden, mit Zitronensaft, Olivenöl und Salz 1 – 2 Minuten kräftig durchkneten
5. Sonnenblumenkerne rösten
6. zum Anrichten werden hohe Gläser benötigt, am besten echte Macchiatogläser
7. zuerst den Zucchini Salat in das Glas geben und etwas andrücken, dann den Möhrensalat dazu geben und ebenfalls andrücken, zum Schluss wird der Weißkohlsalat locker darüber gegeben
8. mit ein paar Sonnenblumenkernen bestreuen und mit Petersilie oder einem Basilikumblatt garnieren

Ein Rezept von

KOCH'S VEGAN

WWW.KOCHSVEGAN.DE