

4 PORTIONEN | VEGAN · GLUTENFREI | ROHKOST · OHNE GAREN

Zutaten

FÜR DEN SALAT

- 2 Möhren
- ½ Kohlrabi
- 1 rote Spitzpaprika
- 80 g Kichererbsen, abgetropft
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Handvoll frische Petersilie

DRESSING – DOPPELTE MENGE

- Saft von 1 Zitrone
- 2 EL Leinöl
- 4 EL Wasser
- Salz und Pfeffer

ZUM GARNIEREN

- 1 TL Sesam

ZUBEHÖR IM COOKIT

Universalmesser · Zwillingsrührbesen · Zerkleinerungsaufsatz mit Asia-Gemüsescheibe und SuperCut-Scheibe

So gelingt der Salat im Cookit

Deine erprobte Zubereitung – frisch, knackig und ohne Erhitzen.

1 Petersilie zerkleinern

Universalmesser einsetzen. Die gewaschene, gut abgetropfte Petersilie in den Cookit-Topf geben und zerkleinern.

10 Sekunden | Stufe 18

2 Dressing mit dem Zwillingsrührbesen

Universalmesser entnehmen und Zwillingsrührbesen einsetzen. Zitronensaft, 2 EL Leinöl, 4 EL Wasser, Salz und Pfeffer zur Petersilie geben und vermengen. Dressing anschließend in eine Schüssel umfüllen.

1 Minute | Stufe 6

3 Frühlingszwiebel und Kichererbsen

Frühlingszwiebel putzen und schräg in feine Ringe schneiden. Kichererbsen abspülen, gut abtropfen lassen und mit den Frühlingszwiebeln in eine große Salatschüssel geben.

4 Möhren und Kohlrabi mit Asia-Gemüsescheibe

Möhren und Kohlrabi schälen. Den Zerkleinerungsaufsatz mit der Asia-Gemüsescheibe einsetzen und das Gemüse nacheinander in feine Streifen schneiden. Zur Salatschüssel geben.

Stufe 6

5 Spitzpaprika mit SuperCut-Scheibe

Die rote Spitzpaprika längs halbieren und entkernen. Die Asia-Gemüsescheibe gegen die SuperCut-Scheibe austauschen und die Spitzpaprika in feine Scheiben schneiden. Zum Salat geben.

6 Vermengen und servieren

Das vorbereitete Dressing über das Gemüse und die Kichererbsen geben. Alles vorsichtig vermengen und mit 1 TL Sesam bestreuen. Nach Wunsch etwas ziehen lassen.

TIPP

Leinöl erst kalt ins Dressing geben und nicht erhitzen. Der Salat eignet sich als frische Beilage oder leichte Mahlzeit.

Rezeptidee: NDR Ernährungs-Docs · Cookit-Anpassung: Cookit erleben