

Rohkost-Salat mit Sesam und Honig-Senf-Dressing

- 2-3 Möhren
- 1 grüne Paprika
- 1 handvoll Radieschen
- 1 kleiner oder 1/2 Kohl nach Wahl (z. B. Weiß- oder Spitzkohl, Rotkohl, Wirsing oder Chinakohl)
- 1-2 EL Sesamsamen
- 0,75 TL Honig
- 1 TL Senf mittelscharf
- 1 TL Senf grobkörnig
- 5 EL Öl nach Wahl
- 1 EL Balsamico hell
- Salz, Pfeffer

Für den Salat die Möhren raspeln, Paprika in Streifen schneiden und Radieschen in Stifte. Kohl (kann auch verschiedene Sorten gemischt sein) mit einem Messer fein hobeln. Alles in eine Schüssel geben, etwas salzen und gut vermischen.

Für das Dressing den Honig ganz kurz (!) etwas erwärmen, sollte er etwas fester sein, sodass er sich gut mit dem Senf, dem Öl und dem Balsamico verrühren lässt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Gut verrühren und mit dem Sesam bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Passt super zu frischem Baguette, einem Steak oder Lachs.