

Rettich - Apfel - Salat

- 3 schwarze Rettiche
- 2 TL Salz
- 4 EL Sesam
- 1 rote Zwiebel
- 1 Chilischote, getrocknet oder frisch
- 2 Äpfel, säuerliche, z.B. Boskoop
- 1 Zitrone oder 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Sojasauce
- 3 EL Pflanzenöl oder Sesamöl
- 4 TL Essig
- 2 TL Zucker

Zubereitung:

Die Rettiche schälen und in Stifte hobeln. In eine Schüssel geben, 2 TL Salz darunter mischen und 5 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Sesam in einer Pfanne ohne Ölzugabe kurz rösten, bis er zu springen beginnt. Auf einem Teller etwas abkühlen lassen.

Zwiebel fein schneiden. Chilischote entkernen und fein schneiden.

Die im Rettich entstandene Salzlake abgießen. Falls keine Flüssigkeit entstanden ist, den Rettich mit Wasser spülen.

Eine Schüssel mit etwas Wasser füllen und den Saft einer Zitrone zugeben. Äpfel schälen und in die Schüssel mit dem Zitronenwasser hobeln, damit sie nicht braun werden. Zitronenwasser sofort abgießen und die Äpfel unter den Rettich mischen.

Aus Sojasauce, Pflanzenöl, Essig, Zucker, Zwiebel und der Chilischote eine Marinade bereiten. Rettich, Äpfel und die Marinade gründlich vermischen. Mit dem gerösteten Sesam bestreuen und bis zum Auftragen kühl stellen.

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Internetseite www.humberg-hof.de