

Spinat-Kohlrabisalat mit Senfdressing

Dressing

½ TL Akazienhonig
1 EL Obstessig
1 TL Senf, mittelscharf
8-10 EL Buttermilch
etwas Kräutersalz
Prise Pfeffer
Prise Paprikapulver

Salat

EL Rote-Linsen-Keimlinge
200 g Spinat

80 g Kohlrabi, grob geraspelt

Dressing: Zutaten miteinander verrühren und mit Kräutersalz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Salat: Rote-Linsen-Keimlinge spülen und gut abtropfen lassen. Spinat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Spinat und Kohlrabi mit Dressing vermengen und mit Rote-Linsen-Keimlingen garnieren.

Zubereitungszeit: 15-20 Minuten

Spinatsuppe

Für 4 Personen

Zutaten:

- 500 g Spinat (oder ca. 420 g tiefgefr.), von den Stengeln befreit
- 1 kl. Zwiebel, klein geschnitten
- 1/2 Stange Sellerie, klein geschnitten
- 1/2 fettarmer Suppenwürfel
- 900 ml Wasser
- 200 ml teilentrahmte Milch
- Pfeffer

Gemüse, Wasser und 1/2 Suppenwürfel in einen Topf geben, 20 Min. kochen lassen. Suppe mixen, Milch dazugeben und abschmecken.

Zubereitungszeit: 25 Minuten