

Französische Rohkostplatte

Crudités



Zutaten für zwei Personen:

Einige Blätter Friséesalat (oder Kopfsalatherzen)

60 g Rote Beete aus dem Glas

1 Karotte

1-2 gekochte Kartoffeln vom Vortag

2 kleinere Tomaten

je 1/4 einer roten, gelben, grünen Paprika

1/3 einer Salatgurke

2-3 sehr frische Champignons

1 gekochtes Ei (optional)

Vinaigrette:

1 Msp Salz

Pfeffer aus der Mühle

eine Prise Zucker

1 TL Senf

1 1/2 EL Sherry-Essig

4 EL Olivenöl

1. Gurke waschen, schälen, halbieren und entkernen, mit Gemüsehobel in kleine halbe Scheiben schneiden. In Suppenteller geben, stark salzen und 15 Minuten ziehen lassen. Dann abspülen und abtropfen lassen.

2. Friséesalatblätter zupfen und in kleine Stücke reißen. Waschen und abtropfen lassen.

3. Rote Beete in feine Streifen schneiden, oder in gezackte Scheiben.

4. Karotten schälen und fein raspeln.

5. Gekochte Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

6. Tomaten waschen, trocknen, halbieren und in gleichmäßige Scheiben schneiden.

7. Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Eventuell vorher in 2 cm dicke Streifen schneiden und die Haut mit einem Sparschäler abschälen.

8. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

9. Anrichten auf Vorspeisentellern: In die Mitte die Salatblätter geben, dann rundherum die anderen Zutaten arrangieren.

10. Vinaigrette rühren und separat servieren.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Vorspeisen, Rohkost, vegetarisch, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 07.01.2024