

Kochen**Caroline Autnerieth****Dienstag, den 05.10.2021****Wiringsalat mit Möhren und Erdnüssen****Für 4 Personen****Zutaten**

1 Kopf Wirsing, ca. 600 g
1 Zwiebel, rot
1 Knoblauchzehe
2 Möhren, mittelgroß
2 Äpfel, z. B. Welland oder Elstar
1 Bund Schnittlauch
2 EL Erdnüsse, ungeröstet
1 Biozitrone
2 EL Crème fraîche
2 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Zucker
1 TL Dijonsenf
40 g Parmesan

Zubereitung

1. Wirsing putzen, halbieren, den harten Strunk entfernen. Wirsing fein hobeln oder schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel in feine Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken. Möhren und Äpfel putzen, Möhren schälen. Äpfel vierteln und entkernen. Möhren und Äpfel raspeln. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.
3. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.
4. Zitrone heiß abbrausen, trockenreiben und ca. 1 TL Schale abreiben. Zitrone halbieren und auspressen.
5. Zitronensaft und Schale mit Crème fraîche, Öl, Knoblauch, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
6. Erdnüsse grob hacken. Parmesan dünn hobeln.
7. Die vorbereiteten Salatzutaten mit dem Dressing mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Erdnüsse und Parmesan darüberstreuen und servieren. Schmeckt mit Brot, als Vorspeise oder als Beilage zu Kurzgebratenem.