

Körniger Salat mit Pfiff

Ein Rezept von Alke und Martin Brinkmann, Satrup

100 g	Grünkern	in
300 ml	Wasser	8 – 10 Min. einweichen, mit
1	Brühwürfel	30 – 40 Min. garen und abkühlen lassen, Flüssigkeit abgießen
2 EL	Rosinen	in
3 EL	Apfelsaft	30 Min. einweichen
1	Staupe Bleichsellerie	vorbehandelt, in Scheiben schneiden
1	Fenchelknolle	vorbehandelt, und
2	Birnen	in Stifte schneiden oder mit der Schneid- oder Raspelscheibe der Küchenmaschine zerkleinern
200 g	mittelalten Gouda	würfeln
1 Becher	Joghurt	
125 ml	Sahne	
2 EL	Mangosauce	verrühren, mit
	Zitronensaft	abschmecken (halbe Zitrone), mit
1 TL	Senf	
	Salz und Pfeffer	abschmecken. Alle Zutaten vermengen und auf Salatblätter anrichten.

Guten Appetit!