

Wintersalat

mit Orangendressing und glutenfreiem Knäckebrot

ZUTATEN FÜR 8 VORSPEISEPORTIONEN

Knäckebrot für 1 ganzes Blech

- 100 g Buchweizenmehl
- 100 g Hirseflocken
- 150 g Kerne und Samen
(z. B. Leinsamen, Sesamsamen,
Hanfsamen, Rapssamen,
Mohnsamen, Kürbiskerne,
Sonnenblumenkerne etc.)
- 1 TL Salz
- 4,5 dl Wasser

Wintersalat

- 160 g Mangold
- 250 g Cicorino Rosso
- 400 g Spinat
- 300 g Randen, roh (Rote Bete)
- 2 Orangen (Saft)
- 6 EL Apfelessig, naturtrüb
- 12 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 50 g Sprossen



ZUBEREITUNG CA. 30 MIN. + 45-50 MIN. BACKEN

Knäckebrot

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und gut miteinander verrühren. Dann für ca. 15 Min. ruhen lassen. Backofen auf 180 °C, Unter-/Oberhitze einstellen. Die Masse nochmals gut umrühren und gleichmässig auf das mit Backpapier vorbereitete Blech streichen. Für ca. 45-50 Minuten goldbraun backen. Anschliessend abkühlen lassen und in die gewünschte Stückgrösse zerschneiden.

Wintersalat

Das Gemüse waschen. Mangold, Cicorino Rosso und Randen in Scheiben schneiden und zusammen mit den Spinatblättern auf die Teller verteilen. Für das Dressing die Orangen auspressen und den Saft mit Apfelessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Wenn das Knäckebrot abgekühlt ist, das Dressing über die Salatteller verteilen und mit den Sprossen und dem Knäckebrot servieren.