

## **September-Salat**

Ein Salat, der die Gemüse des Septembers würdigt. Erfrischend herb durch Sellerie und Fenchel und saftig durch die Tomaten.

### **Deine Zutaten aus der Kiste:**

1 Staudensellerie  
1 Fenchel  
5-6 Tomaten  
Petersilie

### **Was brauchst Du sonst:**

Weißweinessig  
Sonnenblumenöl  
2 Esslöffel gerösteten Buchweizen  
Salz, Pfeffer

### **Wie geht das?**

1. Gemüse waschen und putzen. Das Grün vom Fenchel fein schneiden
2. Sellerie und Fenchel in hauchdünne Scheiben schneiden, wer keine Lust dazu hat, kann auch eine grobe Reibe verwenden
3. Tomaten achteln
4. Petersilie waschen und fein hacken
5. Alles Gemüse, das Fenchelgrün und die Petersilie einer Schüssel vermischen und die Zutaten für das Dressing darüber geben, ca. 1 1/2 Esslöffel Essig und 1 Esslöffel Öl. Salz und Pfeffer zufügen
6. Alles gut durchmischen und etwas ziehen lassen
7. Den gerösteten Buchweizen vor dem Servieren draufstreuen - für den Knusper-Effekt

### **Was passt dazu?**

Ganz Mutige raspeln noch eine bunte Bete darüber..., Farbexplosion in der Salatschüssel.

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin