

## Ein Sommersalat-Traum

### Zutaten für 4 Portionen:

200 g Ruccolasalat  
1 St. Granatapfel  
1/2 Sellerieknolle  
2 Grüne Äpfel  
10 g Ingwer  
1 Cantaloupe Melone  
½ Bund Minze  
1 Beet Gartenkresse  
1 Schale Radieschensprossen  
40 g Erbsensprossen  
100 g Cashewkerne  
50 g Natur-Joghurt  
100 g Shitake Pilze  
2 Avocado  
20 ml Zitronensaft  
100 g Kräutersalat mit Girsch und gelbem Löwenzahn (Margots Paradies)  
je 2 Kirschtomaten gelb orange rot  
Rapsöl Waldhimbeer-Aperitivessig  
Senf  
Salz  
Pfeffer  
Honig  
Rosmarin  
8 Holzspieße



### Zubereitung:

Cashewkerne rösten, die Hälfte klein schneiden, die restlichen Kerne mit Joghurt, Salz, Pfeffer und etwas Rapsöl pürieren. Abschmecken und kaltstellen. Bei den Kirschtomaten den Ansatz entfernen, in heißem Wasser die Haut abziehen, mit Salz, Pfeffer, Essig, Öl würzen und ein wenig durchziehen lassen. Knollensellerie waschen, schälen, klein schneiden und sofort in kochendem Wasser garen. Ingwer schälen und klein schneiden. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und mit Sellerie und Ingwer sehr fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Melone waschen, schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Minze putzen, waschen und klein schneiden. Melone und Minze mischen, ziehen lassen. Kräuter- und Ruccolasalat putzen, waschen und schleudern. Erbsen- und Radieschensprossen waschen und schleudern. Gartenkresse abschneiden, kurz in Wasser legen, abtrocknen. Granatapfel halbieren, mit einem Löffel die Kerne herausklopfen und putzen. Avocado schälen, in Würfel schneiden, mit Zitronensaft marinieren und ziehen lassen. Shitake Pilze putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Pilze mit Rosmarin anbraten und auf die Holzspieße stecken. Für das Dressing 100 ml Wasser mit 100 ml Himbeeressig, Salz, Pfeffer, Senf und Honig nach Geschmack verrühren. Mit 200 ml Rapsöl aufmixen und nochmals abschmecken. Alle Salate auf einem großen Teller anrichten, mit Dressing beträufeln, Pürees dazusetzen und den noch warmen Pilzspieß auflegen.