

Gemüse- Ceviche

mit Apfelessig &
Kürbiskernöl



Gemüse-Ceviche mit Apfelessig & Kürbiskernöl

ZUTATEN

- 1 Rettich
- 1 Salatgurke
- 1 rote Zwiebel
- 4 EL Apfelessig
- 1 TL Honig
- ½ Bund Petersilie
- 2 EL Kürbiskernöl
- Salz



Viele Zutaten dieses Rezepts bekommst du mit dem Bayerischen Bio-Siegel – in Bayern gewachsen, biologisch angebaut, kontrolliert.

biosiegel.bayern.de

ZUBEREITUNG

1. Gurke entwässern: Gurke längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel heraus-schaben und in kleine Würfel schneiden. Salzen, 10 Minuten ziehen lassen, dann die Flüssigkeit abgießen.

2. Marinade ansetzen: Zwiebel klein würfeln, mit Apfelessig und Honig vermengen und 10 Minuten stehen lassen. Der Essig nimmt der Zwiebel die Schärfe und färbt sie rosa.

3. Rettich würfeln: Rettich schälen und in kleine Würfel schneiden.

4. Ziehen lassen: Rettich und Gurke unter die Marinade mischen, salzen und 5 Minuten ziehen lassen – nicht länger, der Rettich soll knackig bleiben.

5. Anrichten: Petersilie grob hacken und unterheben. Das Kürbiskernöl erst auf dem Teller darüberträufeln.