

## Liebe Köch\*innen,

es ist warm, der Acker steht in voller Pracht. Das fleißige Landwirtschaftsteam braucht etwas stärkendes, dass sättigt, aber nicht so schwer im Magen liegt. Immerhin muss ein Vormittag in der prallen Sommersonne ausgeglichen werden. Auch vom Wassergehalt her, der übrigens auch über Nahrung gedeckt wird. Was eignet sich da besser als selbst geerntetes, pralles Gemüse und frischer Salat?

Ich fand in der Küche noch ein paar Tage altes Brot, dass ich in 2 mm dicke Scheiben geschnitten, großzügig mit Olivenöl und Grillgewürz von Wurdli beträufelt habe und dann bei 250 Grad Grillfunktion 7 Minuten geröstet habe – ich finde so ein „Brotknusper“ macht sich immer gut zum Salat.

Beim Dressing lohnt es sich auch, ein doppeltes oder dreifaches Rezept zu machen, da es sich verschlossen im Kühlschrank locker 2 Wochen hält.

Viel Spaß beim Nachkochen!  
Stefan Herbolzheimer



## Zutaten

### Für 4 Portionen

- 1 Kopf Salat
- 200 g Mangold
- 200 g grüne Bohnen
- Je 1 Karotte, kleine rote Zwiebel, Tomate
- 100 g (Vollkorn-Dinkel) Couscous
- 100 g Gemüsebrühe

### Für das Ranch-Sonnendressing

- 1 kleiner Apfel
- 1 EL Kapern mit etwas Sud
- 1 EL Senf
- 100 ml Reisdrink
- 300 ml Olivenöl
- Salz

## Zubereitung

Salat waschen und zurecht zupfen oder schneiden. Für den Couscous das gleiche Gewicht an Gemüsebrühe (wie Couscous) aufkochen und kochend auf den Couscous schütten, etwas vermengen und ziehen lassen. Karotten raspeln oder in feine Streifen schneiden, rote Zwiebeln schälen und schneiden. Beides zum Couscous geben und vermengen. Bohnen putzen und blanchieren. Beim Mangold das Blatt und den Stiel trennen, den Stiel kurz blanchieren, die Blätter klein schneiden und unter den Salat mengen. Gekochten Stiel und Bohne zum Couscous geben und vermengen. Den Couscous auf einem Salatbett anrichten, mit Dressing (siehe unten) servieren und mit ein paar geschnittenen Tomaten toppen.

Für das Dressing den Apfel schälen, vom Kerngehäuse entfernen, grob kleinschneiden und in ein Mixgefäß geben. Zusammen mit allen Zutaten bis auf Öl gründlich mit einem Handmixer pürieren und dann das Öl im dünnen Strahl unter weiteren Mixen hinzufügen. Vorsichtig salzen, die Kapern sind schon recht salzig.