

## Kulinarischer Tanz in den Mai: Bunter Mairübchensalat



### Knackige Rübchen mit vielen Talenten...

Mairüben tragen ihren Namen, weil sie im zeitigen Frühjahr gesät werden und im Mai geerntet werden können. Sie ist eine besondere Form der Speiserübe und verwandt mit dem Teltower Rübchen. Es können sowohl die Knollen als auch die zarten grünen Blätter in der Küche verarbeitet werden. Mairübchen erinnern geschmacklich an Rettich oder Kohlrabi, sind jedoch deutlich milder und süßer. Ihr rettich-ähnlicher Geschmack verleiht Frühlingsalaten eine frische, scharfe Nuance. Sie schmecken roh, z.B. pur als Carpaccio, in cremigen Suppen oder in Butter gedünstet.

Ich habe heute einen erfrischenden Salat daraus gezaubert, der sich im Kühlschrank 3-4 Tage hält. Hier die Rezeptur für "**Bunter Mairübchensalat**":

### Zutaten

#### Für 4 Personen:

- 2-3 Mairübchen
- 1 Karotte
- 1 Apfel

- Je ein kleiner Paprika, grün und rot
- 5 EL Essig
- 5 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- Etwas Petersilie oder Schnittlauch
- Ein paar Salatblätter zum Anrichten
- 150 g Joghurt oder Buttermilch
- Wer möchte: etwas Honig, Zucker oder Dicksaft, um den Geschmack abzurunden
- Wer möchte: 2-3 EL Senfkörner

### **Zubereitung**

Die Mairübchen und die Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden.

Paprika und Apfel entkernen und klein würfeln.

Alles zusammen in einer Schüssel mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und evtl. Honig und Senfkörnern mischen.

Auf fein geschnittenen Salatstreifen anrichten. Mit etwas Joghurt oder Buttermilch beträufeln.

Mit frischen Kräutern bestreuen.