Gemüsespaghetti-Salatbowl mit Basilikum – Feigensenfdressing & rote Bete-Meerrettich-Dip

Zutaten:

Für 4 Personen:

- 1 Salatgurke
- 1 Apfel
- 2 dicke Karotten
- Etwas Petersilie- und Minzeblätter
- Zitronenscheiben

Dressing (reicht für ca. 4-6 Personen):

- 100 ml Apfelsaft
- 50 ml Apfelessig (z.B. Balsamessig)
- 50 ml Traubenkernöl oder Rapsöl
- 2 EL Feigensenf
- 1 Handvoll frischen Basilikum
- Abrieb einer halben Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer

Rote Bete-Meerrettichschmand:

- 250 g rote Bete, gekocht
- 200 g Schmand
- 50-80 g Sahnemeerrettich, mild

Zubereitung

Das Gemüse putzen und schälen. Dann mit einem Gemüse-Spaghettischneider oder mit einem Messer in dünne Streifen schneiden.

Die Streifen leicht salzen und mit den Händen kurz kneten, damit diese mürber werden.

Für das Dressing alle Zutaten in ein hohes Gefäß oder in einen Standmixer geben und fein mixen. 5 Minuten stehen lassen, dann nochmals abschmecken.

Die Gemüsestreifen mit Dressing vermischen und 10 Minuten ziehen lassen.

Die gekochte rote Bete in 1 cm große Würfel schneiden. Mit Schmand und Sahnemeerrettich vermischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Essig abschmecken.

Das Gemüse in Schalen verteilen. Mit Kräutern und Zitronenscheiben anrichten. Dazu den rote Beteschmand reichen.

Tipp: Wer möchte, reicht geröstete Brotscheiben dazu.