Nah&Frisch



VFI Professional

Salat vom Apfel und Granatapfel

Vorspeise Frühling Gemüse Kalorienarm Kalte Küche Lactosefrei
Low Carb Salate Sommer Vegetarisch

Zubereitung

Schwierigkeit: ● ● ○ ○ ○

Den Salat waschen und in Tellern anrichten. Die Äpfel halbieren und in Scheiben schneiden. Äpfel, Salat und Walnüsse in Tellern anrichten. Mit Granatäpfeln garnieren. Für das Dressing: Alle Zutaten in ein verschließbares Glasgefäß (z. B. Marmeladenglas) geben und 1 – 2 Minuten gut durchschütteln. Den Salat mit dem Dressing marinieren. Tipp: Für das Auslösen des Granatapfels eine Schüssel mit Wasser füllen. Den Granatapfel halbieren und die Kerne im Wasserbad auslösen.

Zutaten

- 2 grüne Äpfel
- 1/2 Granatapfel
- 100 g gemischter Salat
- 10-15 Walnusskerne
- Dressing:
- 6 EL Bona Öl
- 10 EL Rotweinessig
- 1 EL Honig
- 1 EL Honigsenf
- Salz
- Pfeffer