

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