

Salat mit Apfel & Sonnenblumenkernen

Bio Kochbox KW 39



Salat mit Apfel & Sonnenblumenkernen



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 2-3 EL Sonnenblumenkerne
- 1 Eichblatt Salat
- 1 Zwiebel
- 1 Apfel
- 1 EL Zitronensaft

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 3-4 EL Öl
- Paprikapulver
- 1 TL Agavendicksaft
- 1-2 EL Apfelessig

Zubereitung:

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne mit 1 TL Rapsöl rösten. Leicht mit Salz und Paprika würzen und abkühlen lassen. Den Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Den Apfel waschen, achteln, entkernen, klein würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Aus Apfelessig, etwas Wasser, Öl, Salz, Pfeffer und Honig eine cremige Sauce rühren. Zwiebelringe, Apfelwürfel und Sonnenblumenkerne untermischen.

Vinaigrette in eine flache Schüssel geben, den Salat hinzufügen und vorsichtig unterheben.