

FRUCHTIGER SALAT



ÜBERSICHT

- Dauer: 15 Minuten
- Menge: 2 Portionen
- Schwierigkeit: easy

ZUTATEN

- Salatmischung aus Rucola, Vogelsalat, Butterhäubtl
- 2 Orangen
- 1 Granatapfel
- 1/2 Gurke

Dressing:

- 6EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Orangensaft,
- 4 EL Granatapfelsaft
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Lust auf eine erfrischend fruchtige Vorspeise? Dann ist dieser bunte Sommersalat genau das Richtige für dich.

Salat waschen, schleudern und zupfen. Eine Orange schälen und in Scheiben schneiden. Die zweite Orange auspressen und den Saft zur Seite stellen. Den Granatapfel ähnlich wie eine Avocado einschneiden und aufdrehen. Nun die fruchtigen Kerne aus den beiden Hälften herausholen. Dazu jeweils eine Granatapfelhälfte am besten über der Spüle mit einem Kochlöffel in eine vorbereitete Schüssel klopfen. Dabei auch unbedingt den Saft in der Schüssel für das Dressing auffangen. Die Granatapfelkerne und die Orangenscheiben großzügig auf dem Salat verteilen.

Zum Schluss noch das Dressing zubereiten: Olivenöl mit Granatapfel- und Orangensaft, Essig, einer ordentlichen Prise Salz und einer kleinen Prise Pfeffer mixen und kurz kaltstellen. Direkt vor dem Servieren über den Salat verteilen und am besten in der Sonne genießen.

