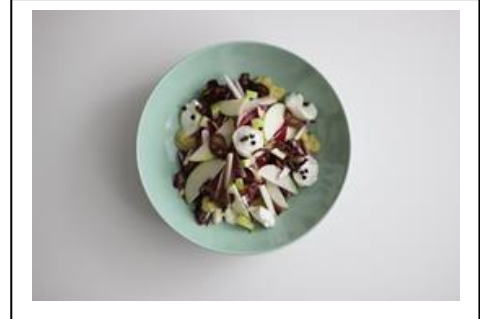


WINTERSALAT MIT MOZZARELLA UND APFEL



Zutaten für 4 Personen:

1/2 Endiviensalat

2 kleine Äpfel (Cox Orange z.B.)

Saft von 1 Zitrone

40g Kürbiskerne

200 g Mini-Mozzarellakugeln

Dressing:

2 Esslöffel Apfelessig

2 Kaffeelöffel Honig

3 Esslöffel Rapsöl

1 Esslöffel Leinöl

1 Prise Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Salat putzen, in einem Sieb unter kaltem Wasser kurz abwaschen, sehr gut trocken schütteln und auf einem Schneidbrett fein schneiden.

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, in eine kleine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Die Äpfel waschen, vierteln, das Gehäuse entfernen, in feine Scheiben schneiden und würfeln. Mit Zitronensaft beträufeln und beiseitestellen.

Die Mozzarella-Kugeln abtropfen lassen.



Für das Dressing, Essig und Honig in einer Salatschüssel mit dem Schneebesen kräftig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Raps - und Leinöl nach und nach darunter schlagen.

Den Salat mit den Äpfeln unterheben und gut vermischen.

Auf 4 Tellern anrichten, mit Mozzarellakugeln und Kürbiskernen garnieren und mit Vollkornbrot anrichten.

Tipp:

Je nach Geschmack, die Äpfel durch Birnen, die Kürbiskerne durch Walnüsse und den Mozzarella durch Schaafs- oder Ziegenkäse ersetzen.

