

Feldsalat mit Zwiebeln und Granatapfel

- Ergiebigkeit:** 4 Personen oder 2 Mahlzeiten für 2 Personen
- Vorbereitungszeit:** ca. 15 min ohne Einkaufen
- Gesamtzeit:** max. 15 min

ZUTATEN für den Salat

- 400 g** Feldsalat
- 1** kleiner Apfel
- 1-2** Zwiebel
- ½** Bund Radieschen
- 300 g** Cherry-Tomaten
- 1** Granatapfel
- 1-2** Zitronen

GEWÜRZE/Dressing

- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, Kreuzkümmel, Paprika, Tomatenmark, scharfer Senf, Olivenöl, Kürbiskernöl, Ahornsirup, Gartenkräuter

ANLEITUNG

- Feldsalat waschen, putzen und schleudern
- Zwiebel schälen und in Ringe schneiden
- Radieschen waschen, Enden abschneiden und in dünne Ringe schneiden
- Tomaten waschen und vierteln
- Granatapfel halbieren und Kerne herausklopfen
- Alle Zutaten mit dem Salat in eine Schüssel geben.
- Aus den Gewürzen ein Dressing zubereiten und kurz vor dem Servieren über den Salat geben.
-
-

Nährwerte pro Portion: