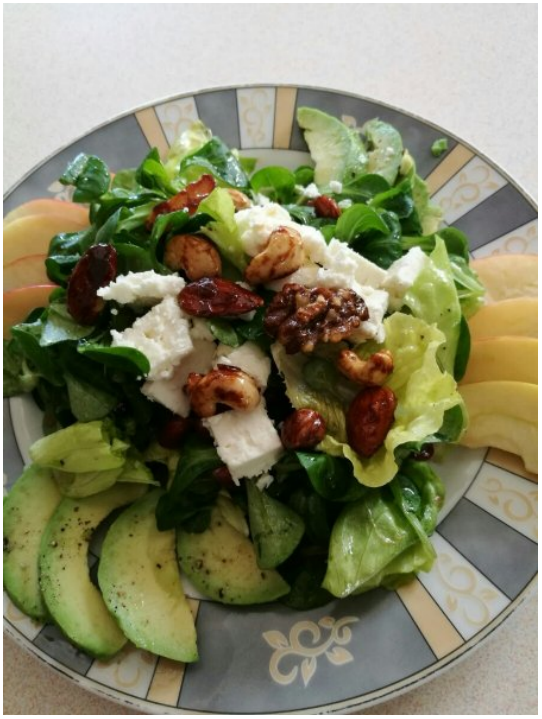
Avocado-Apfel Salat

Der Avocado-Apfel Salat ist eine gesunde Köstlichkeit. In diesem Rezept wird der leichte und bekömmliche Salat mit Walnüsse, Granatapfel Kerne und Feta verfeinert.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

250 g	Blattsalat Mix (Vogerlsalat, Kopfsalat)
2 Stk.	Äpfel (süß säuerlich)
2 Stk.	Avocados
150 g	Walnüsse
1 Handvoll	Granantapfelkerne
1 EL	Butter
1 EL	Zucker
200 g	Feta
	Pfeffer (aus der Mühle)

Marinade

4 EL	Olivenöl extra vergine
3 EL	Aceto Balsamico
1 EL	Senf

1 EL	Honig
1 TL	Salz

Zubereitung

1. Für den **Apfel-Avocado Salat** den Salat-Mix waschen und trocken schütteln. Die Äpfel entkernen und mit einem Messer in feine Scheiben schneiden. Die Avocado schälen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Den Granatapfel entkernen und den Feta Käse in kleine Stücke zerschneiden.

2. Das Olivenöl mit Balsamico Essig, Honig, Senf und Salz in einer kleinen Schale vermengen.

3. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, Zucker unter Rühren hinzugeben und die gehackten Nüsse rundum karamellisieren.

4. Den Blattsalat in der Mitte auf Salatteller anrichten, rundherum dekorativ Apfel Scheiben und Avocado Streifen platzieren. Mit Granatapfel Kerne und karamellisierte Nüsse bestreuen und er Marinade übergießen. Je nach Belieben mit Pfeffer aus der Mühle würzen und abschließend den Feta über den Salat verteilen.

Tipp