

Salat Rezepte

Apfel Salat Mit Dressing Fenchel Und Rucola

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Obst, Apfel, Fenchel, Kalt, Rucola, Salat, Vegetarisch

100 g Rucola
50 g Baumnusshälften
400 g Fenchelknollen

2 Äpfel; z.B. Boskoop,
- Elstar, Rubinette

VINAIGRETTE

3 Essl. Apfelwein; oder Cidre
3 Essl. Olivenöl extra vergine
1 Essl. Baumnussöl
2 Essl. Apfelessig

1 geh. TL Flüssiger Honig z.B.
- Akazienhonig
Salz
schwarzer Pfeffer

Die Zutaten für die Vinaigrette gut verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Rucola waschen und abtropfen lassen.

Die Baumnusshälften der Länge nach halbieren, ohne Öl rösten, bis sie kräftig duften, auf einem Teller auskühlen lassen.

Die Fenchelknollen der Länge nach in feine Scheiben schneiden.

Die Äpfel entkernen und in feine Spalten schneiden.

Alle Salatzutaten mischen, anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln.