

Salat Rezepte

Apfel Bohnen Rucola Salat

Gattung: Salat, Vegan, Vegetarisch, Diät, Kalorienarm, Gesund

1	Apfel		Olivenöl
	Balsamico	1	Pack. Pinienkerne
	Basilikum	1	Bund Rucola
	Gemüse Brühe		Salz
1	Schale Keniabohnen		

Zubereitung: Den Rucola waschen und sternförmig auf einem Teller auslegen.

Einen Teil des Apfels in feine Spalten schneiden und ebenfalls sternförmig darauf anrichten.

Die Bohnen in Salzwasser blanchieren, abschrecken und mikadoförmig auf den Salat auftürmen.

Für das Dressing Pinienkerne und klein gewürfelte Apfelstücke in einer Pfanne anbraten und mit Brühe, Olivenöl und Balsamicoessig ablöschen.

Das Dressing über den Salat geben und alles mit Basilikum garnieren.