



Pastinaken-Apfel-Feldsalat

Zutaten für 3 Portionen

Für den Pastinaken-Apfel-Feldsalat

- 200 g Feldsalat - waschen und trocknen
- 200 g Karotten - schälen und grob reiben
- 200 g Pastinaken - schälen und grob reiben
- 150 g Grapefruit - mit einem scharfen Messer die Schale entlang der Rundung, inkl. der weissen Haut, abschneiden; dann filetieren
- 40 g Cashewkerne - in einer fettfreien Pfanne kurz anrösten

Für das Dressing

- 150 g Apfel, süß-sauer – waschen, schälen, halbieren, entkernen und grob reiben
- 60 ml Grapefruitsaft, frisch gepresst
- 15 ml Zitronensaft, frisch gepresst
- 3 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 1 EL Yaconsirup (optional)
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 3 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Alle Zutaten für das Dressing in einer Schüssel verrühren. Dann die Karotten und Pastinaken unterheben und mit Salz, Pfeffer und ggf. Yacon abschmecken.

Den Feldsalat auf drei Teller verteilt anrichten, mit dem Dressing beträufeln und mit den Grapefruitfilets garnieren.

Den Pastinaken-Apfel-Feldsalat mit Cashewkernen bestreut servieren.

Tipp: Alternativ dazu kannst du den Salat natürlich auch einfach in einer Salatschüssel anrichten und servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 405 kcal
- Kohlenhydrate: 23 g
- Eiweiss: 6 g
- Fett: 25 g