



Apfel-Lauch-Salat

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lauch	2 St.
Äpfel, grün	2 St.
Zitronen	1 St.
Senf	1 EL
Honig	1 EL
Öl	5 EL
Kressebeet	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Sieb, grobe Reibe

1. Lauch längs halbieren, Wurzelansatz entfernen, in dünne Ringe scheiden und in einem Sieb gründlich waschen. Äpfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel 3 EL Zitronensaft, Senf, Honig und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lauch und Äpfel unterheben und ca. 30 Min. ziehen lassen.
3. Apfel-Lauch-Salat in Schälchen anrichten und mit Kresse garniert servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	263 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	12 g