Frühlingssalat mit Apfel

Zeit gesamt 20min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Radieschen	1 Bund
Karotten	2 St.
Äpfel, rot	1 St.
Mini Romana	4 St.
Schalotten	1 St.
Senf	1 TL
Olivenöl	4 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, Sieb

1. Radieschen wachen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und grob raspeln. Apfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Salatblätter abtrennen, in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und abtropfen lassen.

2. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Schüssel Schalotte mit Senf, Olivenöl und Balsamico mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Alles mit dem Dressing vermengen und Frühlingssalat mit Apfel auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	140 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	7 g