



Endivien-Möhren-Apfel-Salat

½ Endiviensalat

4 EL Apfelsaft
2 EL Zitronensaft
etwas Zucker
Salz, Pfeffer
5 EL Öl
250 g Möhren
1 Apfel

2 EL Sonnenblumenkerne

1 EL Öl

Dazu passt sehr gut Baguette und Ciabatta-Brot.

putzen, waschen und in feine Streifen schneiden, diese nochmals lauwarm waschen. Die Salatstreifen trocken schleudern und zur Seite stellen.

Für das Dressing

und

mit

und

verrühren. Dann

unterrühren.

schälen und grob raspeln.

waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel raspeln und zu den Möhren geben. Möhren und Apfel gut mit der Hälfte des Dressings mischen.

Restliches Dressing über den Endiviensalat

träufeln, Möhren und Apfel darüber verteilen.

in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften.

Mit

verrühren und über den Salat streuen.

Biolandhof Agena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

info@biolandhof-agena.de

www.biolandhof-agena.de