

## Schwierigkeitsgrad



**PRO PORTION**

**KALORIEN**  
292 kcal

**KOHLLENHYDRATE**  
29,8 g

**FETT**  
15,4 g

**EIWEISS**  
6,8 g

**BALLASTSTOFFE**  
6,9 g

# Feldsalat mit Granatapfel & Orange

## Zubereitung (25 Min.)

1. Feldsalat waschen, putzen und in eine Schüssel geben.
2. Granatapfelkerne mit einem Löffel herauskratzen und zum Salat geben. Orange filetieren und die Spalten zum Salat geben.
3. Rapsöl mit Orangensaft, Senf, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
4. Salat mit Pinienkernen und Dressing vermengen und servieren.

---

**Tipp!** Schmeckt auch sehr gut mit Mandarinen und Walnüssen.

---

## Zutaten

100 g Feldsalat  
1/2 Granatapfel (ca. 40 g Kerne)  
1 Orange (ca. 150 g)  
1 EL Rapsöl  
1 EL Orangensaft  
1 TL Senf  
1 TL Honig  
1 EL Pinienkerne  
Salz  
Pfeffer