

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 Orangenfruchtsaft
1 TL Senf
1 TL Honig
1 EL Pinienkerne
Salz
Pfeffer