

# Fruchtiger Salat mit Pinienkernen bei SehrLecker.de



## Die Zutaten:

150 gr Rucola, 1 Eisbergsalat, 1 Apfel (säuerlich), 1 Zitrone, 2 Orangen, 1 Beutel Knorr Salatkrönung, 1 Esslöffel Olivenöl, 2 Esslöffel Walnussöl, 3 Esslöffel Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne.

## Die Zubereitung:

Den Rucola und Eisbergsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Apfel waschen, schälen, in Viertel schneiden, Kerngehäuse entfernen. In feine Scheiben schneiden. Mit dem Saft der Zitrone beträufeln. Eine Orange schälen, filetieren und klein schneiden. Die Filets mit den Apfelstücken mischen. Die andere Orange auspressen und den Saft (ca. 3 Eßlöffel) mit den Knorr Gartenkräutern, dem Oliven- und Walnussöl in einer kleinen Schüssel verrühren. Die eine Hälfte des Dressings mit der Apfel-Orangenmischung, die andere Hälfte mit dem Rucola-Eisbergsalat mischen. Rucola-Eisbergsalat auf einer großen Platte anrichten, Apfel-Orangenmischung darauf verteilen. In einer beschichteten Pfanne die Pinien- oder Sonnenblumenkerne ohne Fett kurz anrösten und den Salat damit bestreut servieren.