

Feld- und Endiviensalat mit Apfelspalten und Pinienkernen



Zutaten für vier Personen:

100 g Feldsalat
1/2 Kopf Endiviensalat
2 rotschalige Äpfel
ca. 50 g Pinienkerne

Vinaigrette:

Salz, Pfeffer aus der Mühle
eine Prise Zucker
2 knappe TL Dijon-Senf
4 EL Apfelessig
2 EL Orangensaft
8 EL Olivenöl

1. Feldsalat gut waschen, Röschen ganz lassen. Endiviensalat in kleine Stückchen schneiden oder reißen, dann ebenfalls gut waschen und trocknen.
2. Die Äpfel entkernen, achteln und am Rande des gemischten Salates anrichten.
3. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten und über den Salat streuen.
4. Aus den angegebenen Zutaten eine Vinaigrette mixen und den Salat damit beträufeln.

Hinweise:

Alternativ zu den Pinienkernen nimmt man ausgebrochene Walnüsse, diese sollte man aber nicht rösten.

Dazu reicht man entrindetes, in gefällige Stückchen geschnittenes Schwarzbrot mit Quark, Salz und Pfeffer oder mit Frischkäse. Besonders gut passt auch ein gereifter Blauschimmelkäse als Aufstrich.

Beim Salat sollte der Anteil des Feldsalates mindestens die Hälfte ausmachen, besser zwei Drittel.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 20 min, Vorspeisen, Salate, vegetarisch, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 12.01.2023