



Rezept der Woche

MÖHREN-APFEL-SALAT

Zutaten

500 g Möhren
1/2 Bund Petersilie
1 Apfel
3 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
1 TL Honig
1 TL Senf
2EL Sonnenblumenkerne
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Möhren und den Apfel grob reiben und in eine Schüssel füllen. Die Petersilie klein hacken und untermischen.

Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Senf und Honig vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Dressing über den Salat verteilen, alles gründlich vermengen und ungefähr 15 Minuten durchziehen lassen.

Die Sonnenblumenkerne kurz ohne Öl in einer Pfanne rösten und vor dem Anrichten über den Salat geben.

Tipp: Wer es ein wenig fruchtiger möchte, kann noch eine Handvoll Rosinen oder Cranberrys untermischen.

