

Bärenstark gekocht



Wintersalat



Zutaten

250g Feldsalat
 3 EL Granatapfelkerne
 2 Orangen
 150g milder Ziegenkäse
 (alternativ Mozzarella)
 4 EL Walnusskerne
 Bunter Pfeffer aus der Mühle

Dressing

4 EL Traubenkern-Öl
 1 EL Apfel-Essig
 2 TL Honig
 1 TL Senf
 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Feldsalat gründlich waschen
2. Orangen schälen und filetieren, ggf. Kerne entfernen
3. Walnusskerne - ohne Fett - in einer Pfanne vorsichtig anrösten
4. Den Ziegenkäse in Stückchen schneiden
5. Für das Dressing alle Zutaten gut verrühren
6. In einer Schüssel den Feldsalat mit den Orangenfilets, dem Dressing und den gerösteten Walnüssen gut vermengen und sofort anrichten
7. Zum Schluss den Ziegenkäse und die Granatapfelkerne dekorativ verteilen und eine Prise bunten Pfeffer drüber mahlen

Alternativ kann auch Oliven-Öl und weißer Balsamico Essig verwendet werden.

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
 Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezepte

www.radioteddy.de/40seconds