Apfel-Sellerie-Salat

Zutaten

Für 4 Personen:

1 Rote Paprika

1 Apfel

1 rote Zwiebel

1 Stangensellerie

Olivenöl für die Pfanne

1 Knoblauchzehe

1 Limette oder Zitrone

1 TL Honig

Salz, Pfeffer

1 Handvoll Petersilie

50 g geröstete Kürbiskerne

2 EL Kürbiskernöl

Zubereitung

---------- 1 ----------

Paprika und Sellerie in feine Streifen schneiden. Apfel in feine Spalten schneiden. Alles in eine Schüssel geben.

---------- 2 ----------

Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden und in etwas Olivenöl in der Pfanne anschwitzen.
Etwas abkühlen lassen und ebenfalls in die Schüssel geben.

---------- 3 ----------

Aus Honig, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Limettensaft eine Marinade herstellen und mit dem Salat verrühren.

---------- 4 ----------

Petersilie hacken und mit den Kürbiskernen als Topping auf den Salat geben. Etwas Kürbiskernöl über den Salat gießen.

Herausgeber
Hope Media Europe e.V.
Sandwiesenstraße 35, 64665 Alsbach-Hähnlein