

Herbstlicher Salat

MIT AVOCADODRESSING (2 GRÖSSERE PORTIONEN)

ZUTATEN

150 g	Feldsalat
200 g	Champignons
1/2	Granatapfel
2	Feigen
2 EL	gehackte Haselnüsse oder Walnüsse
1 kl.	Apfel

DRESSING

1	Avocado
1/2	Rote Zwiebel
1	Orange
1	Limette
1 TL	Senf
2 EL	Olivenöl
200 – 300 ml	Wasser
1 EL	Honig
	Steinsalz, Pfeffer
1 EL	gehackte Petersilie



ZUBEREITUNG

Dressing

Zwiebeln hacken. Avocado halbieren, Kern herausnehmen und Fruchtfleisch auslöffeln. Orange und Limette auspressen.

Alle Zutaten des Dressings – bis auf die Petersilie – in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Je nach Konsistenz evtl. mehr Wasser zugeben. Das Dressing sollte nicht zu flüssig werden. Zum Schluss die Petersilie unterrühren. Fehlt es dem Dressing an Säure, kann Himbeer- oder Apfelessig untergerührt werden.

Salat

Den Feldsalat waschen, säubern und gut abtropfen lassen. Die Champignons säubern und in feine Scheiben schneiden. Den Granatapfel halbieren und die

Kerne auslösen. Die Feigen waschen und achteln. Den Apfel waschen, entkernen und in sehr dünne Spalten schneiden. Den Salat anrichten.

Tipp

Gebratenen Ziegenkäse zum Salat reichen. Dafür 2 Scheiben Ziegenkäse (Ziegenkäserolle, Ziegencamembert) in eine feuerfeste Form legen und mit Olivenöl, Honig und Salz bestreuen. Ca. 8-10 Min im Backofen bei 180 ° Heißluft backen. Den warmen Käse auf dem Salat anrichten.

Gutes Gelingen und guten Appetit!