

Granatapfel-Orangen Salat



Zubereitung: 15 min

Zutaten für 2 Personen:

Salat nach Wahl, z. B. Salatherzen

½ Granatapfel

2 Orangen

1 Avocado

1 Handvoll Walnüsse

Für das Dressing:

1 Orange

1 EL Olivenöl

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

wer mag: Balsamicocreme zur Dekoration

Zubereitung:

Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke rupfen. Eventuell mit einer Salatschleuder trocken schleudern. Ansonsten durch ein Sieb gut abtropfen lassen.

Den Granatapfel vorsichtig halbieren und mit den Fingern die Kerne herauslösen. Dabei sehr vorsichtig vorgehen, da diese roten Dinger schnell platzen und spritzen können. ;-)

Beide Enden der Orangen großzügig abschneiden. Mit einem scharfen Messer entlang dem Fruchtfleisch die Orangenschale abschneiden. Nun mit dem Messer die Orangen filetieren, indem man an der Haut entlang schneidet und so das Fruchtfleisch herauslöst.

Die Avocado halbieren, den Kern herauslösen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen und in kleine Stücke schneiden.

Den Salat auf einen Teller legen, die Granatapfelkerne, filetierten Orangen, Avocadostücke und Walnüsse darauf verteilen.

Anschließend kann das Dressing hergestellt werden. Dafür die Orange mit einer Zitruspresse ausdrücken und den Saft in eine Schüssel geben. Mit in die Schüssel kommt nun das Olivenöl. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut verrühren.

Das Dressing auf den Salat träufeln. Wer mag, kann nun den Salat noch mit etwas Balsamico-creme garnieren.

Viel Spaß beim Nachmachen und einen guten Appetit!

Eure Sarah ♥