



















Bunter Sommersalat mit Avocado, Granatapfel und Pinienkernen

Zutaten:

-  200 g gemischter Blattsalat
-  ¼ Salatgurke
-  1 rote Spitzpaprika
-  1 reife Avocado
-  1 Granatapfel
-  30 g Pinienkerne
-  2 EL Sojasoße
-  1 EL Ahornsirup
-  1 MS Kurkuma
-  1 MS Steinsalz

- für das Dressing:**
-  50 ml weißer Traubensaft
 -  30 ml Olivenöl
 -  1 EL Balsamicoessig
 -  Saft eines halben Granatapfels
 -  1 kleiner Apfel
 -  1 kleine Zwiebel
 -  ½ Bund Blatt Petersilie
 -  ¼ TL Steinsalz

Zubereitung:

Den Salat waschen und trockenschleudern. Die Salatgurke schälen, halbieren, die Kerne entfernen und in ca. 0,5 cm breite Ringe schneiden. Die Spitzpaprika in ca. 0,5 cm breite Ringe schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und die Hälften in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Den Granatapfel halbieren. Bei der einen Hälfte die Kerne freilegen und in ein Schälchen füllen. Die andere Hälfte mit der Saftpresse auspressen und den Saft für das Dressing zurückstellen.

Die Pinienkerne in einer heißen Pfanne (ohne Fett) für 2–3 Minuten anrösten. Mit Sojasoße ablöschen. Ahornsirup, Kurkuma und Salz dazu geben und unter rühren eine weitere Minute bei schwacher Hitze rösten. Für das Dressing den Apfel schälen, vierteln, das Gehäuse entfernen. Die Zwiebel schälen, vierteln und mit den Äpfeln in einem kleinen Topf mit etwas Wasser für acht Minuten weichkochen. Traubensaft, Olivenöl, Essig und Blatt Petersilie in einen Mixer geben. Den gekochten Apfel und die gekochte Zwiebel zufügen und alles zu einer sämigen Soße mixen. Granatapfelsaft und Salz zufügen, nochmals kurz durchmixen. Den Blattsalat mit der Hälfte des Dressings mischen und in eine weite Salatschüssel geben. Gurke, Paprika und Avocado dekorativ auf dem Salat drapieren. Mit der zweiten Hälfte des Dressings benetzen. Granatapfelkerne und angeröstete Pinienkerne darüber geben.