

Algäuer
ÖLMÜHLE

FELDSALAT

MIT BIRNE UND GRANATAPFEL



BIO GRANAT APFELESSIG

GEHALT

Nährwerte pro 100g:
Energiewert: 136 Kcal/578 KJ
Fett: 0g
davon gesättigte Fettsäuren: 0g
Kohlenhydrate: 32g
davon Zucker: 25g
Eiweiß: 0,5g
Salz: 0,1g



FELDSALAT

MIT BIRNE UND GRANATAPFEL

ZUTATEN 1-2 Birnen | 1 Granatapfel | frische grüne Kräuter (Petersilie / Schnittlauch) | Feldsalat | etwas BIO Olivenöl zum Braten | Salz Pfeffer

DRESSING 3 EL BIO Allgäuer Ölmühle Granatapfelkernöl | 4 EL BIO Allgäuer Ölmühle Olivenöl | 1 EL Agavendicksaft | etwas Salz | etwas Pfeffer | frische grüne Kräuter

ZUBEREITUNG

Zutaten fürs Salat Dressing in eine Schüssel geben und verquirlen. Birne in 1 cm dicke Scheiben schneiden und beiseite legen. Feldsalat gut in kaltem Wasser waschen. Granatapfel halbieren und Kerne herausklopfen. Etwas Olivenöl in die heiße Pfanne geben und die Birnenscheiben darin goldbraun braten. Auf einem Teller Kreisförmig anrichten und den Salat in die Mitte geben. Mit dem Dressing würzen und zum Schluss mit Granatapfelkernen garnieren.

www.allgäuer-ölmühle.de



DAS REZPT WURDE BEREITGESTELLT VON DER



<https://lukochtfamily.com/>



Find us on
Facebook

<https://www.facebook.com/lukocht>