

# Wintersalat



eatbetter / Maria Panzer

Dauer	25 Min.
Niveau	Einfach

## Zubereitung

### 1. SCHRITT

250 g Feldsalat, 1 Granatapfel

Feldsalat waschen, trockenschleudern und ggf. vom Strunk befreien. Granatapfel halbieren und in einer Schüssel mit Wasser die Kerne aus der Frucht drücken. Dann die Kerne mit dem Wasser durch ein Sieb abschütten und anschließend die weiße Haut entfernen.

### 2. SCHRITT

2 Orangen, 4 EL Walnusskerne, 80 g Ziegen- Weichkäse

Orangen schälen, die weiße Haut dabei entfernen. Mit einem scharfen Messer vorsichtig die Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen, den heraustretenden Saft dabei auffangen. Walnusskerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten und nach dem Abkühlen grob hacken. Ziegenweichkäse in Stücke schneiden.

### 3. SCHRITT

1 EL Balsamicoessig (hell), 1 EL Honig, 2 TL Senf, 2 EL Olivenöl, Pfeffer schwarz, Salz

Für das Dressing Balsamico-Essig mit Honig, Senf und 4 EL Orangensaft verrühren, zuletzt das Olivenöl unterschlagen. Mit Pfeffer und etwas Salz würzen.

### 4. SCHRITT

8 Scheiben Vollkornbrot

Feldsalat mit dem Dressing anmachen und auf Tellern anrichten. Salat mit Orangenfilets, Granatapfelkernen und Ziegenweichkäse belegen. Mit den gehackten Walnusskernen bestreuen und mit dem Vollkornbrot servieren.

## ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

250 g	Feldsalat
1	Granatapfel
2	Orangen
4 EL	Walnusskerne
80 g	Ziegen- Weichkäse
1 EL	Balsamicoessig (hell)
1 EL	Honig
2 TL	Senf
2 EL	Olivenöl
	Pfeffer schwarz
	Salz

## Außerdem

8 Scheiben	Vollkornbrot
------------	--------------