

Apfel-Radieschen-Salat

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten plus Marinierzeit

108,2 kcal • 3,3 g Fett • 27,4%

Zutaten

2 säuerliche Äpfel
2 Bund Radieschen
2 Bund Rucola
1 Bund Estragon
Saft einer Zitrone
3 EL Orangensaft
3 EL Gemüsebrühe
1 TL Olivenöl
3 EL Anislikör
1 Knoblauchzehe
1 Prise Zucker, Salz

Zubereitung

1. Geschälte Äpfel und Radieschen in Scheiben schneiden. Rucola in mundgerechte Stücke zerpfücken. Estragonblättchen von den Stielen zupfen.
2. Zitronen-, Orangensaft, Gemüsebrühe, Öl und Anislikör verrühren. Knoblauchzehe durchpressen und zufügen. Mit Zucker und Salz würzen und abschmecken. Salatsauce mit Äpfeln und Radieschen mischen und 30 Minuten durchziehen lassen. Rucola und Estragon unterheben und auf Tellern anrichten.

Tipp: Hähnchenbrustfilet würzen, fettfrei auf der LowFett 30-Dauer-Brat- und Backfolie braten, in Scheiben schneiden und mit Ciabatta zum Salat servieren.