Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Apfel-Kiwi-Salat mit Löwenzahn

Ein Rezept von Apfel-Kiwi-Salat mit Löwenzahn, am 03.05.2024

Zutaten

4 EL	Apfelessig
6 EL	Öl (z. B. Raps- oder Distelöl)
	Pfeffer
2	säuerliche Äpfel (z. B. Boskop, Braeburn)
1 Bund	Frühlingszwiebeln
100 g	Schinkenspeckwürfel
2 TL	Zucker
	Salz
100 g	junge Löwenzahnblätter
4	Kiwis
2	rote Zwiebeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Für das Dressing Essig und Zucker verrühren, das Öl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Löwenzahn verlesen, waschen, trocken schleudern, grobe Stiele entfernen und die Blätter klein schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und die Viertel würfeln. Kiwis schälen und würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln.

2. Den Speck ohne Fett auslassen, bis er knusprig ist. Mit den vorbereiteten Zutaten und dem Dressing in einer Schüssel mischen und anrichten.