

Rezept

# Apfelsalat mit Sauermilchkäse

Ein Rezept von Apfelsalat mit Sauermilchkäse, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>2 EL</b> helle Sojasauce	<b>1 EL</b> Reisessig
<b>2 TL</b> Wasabipaste (aus der Tube)	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
<b>200 g</b> halb reifer Harzer Käse	<b>2</b> schlanke Frühlingszwiebeln
<b>2</b> Äpfel (ca. 300 g)	<b>1</b> Kästchen Kresse

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

## Zubereitung

1. Für das Dressing die Sojasauce mit Reisessig, Wasabi und Pfeffer verrühren.

---

2. Harzer Käse in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Weiße in sehr feine Scheiben und das Grüne in Ringe schneiden. Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Die Viertel in Scheibchen schneiden, mit den Käsescheiben und dem weißen Teil der Frühlingszwiebeln mischen. Das Dressing darüberträufeln. Den Salat 10 Min. marinieren, dabei mehrfach vorsichtig umrühren.

---

3. Die Kresse abschneiden, abbrausen und trocken tupfen. Den Salat auf Teller oder in eine Schale häufen und mit dem Zwiebelgrün bestreuen. Die Kresse darüberstreuen oder ringförmig rundherum verteilen.