

Rezept

Bunter Apfelsalat mit Toastbrotwürfeln

Ein Rezept von Bunter Apfelsalat mit Toastbrotwürfeln, am 28.06.2026

Zutaten

2 Scheiben Toastbrot	2 rote Paprikaschoten
1 rote Zwiebel	2 große süße Äpfel
2 Orangen	200 g Gewürzgurken
1/2 Bund Petersilie	1 EL süßer Senf
1 EL Walnussöl	4 EL Apfelsaft
1 EL Zitronensaft	Salz
Pfeffer aus der Mühle	mildes Currypulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 174 kcal

Zubereitung

1. Die Brotscheiben toasten und abkühlen lassen. Die Paprika halbieren, waschen und Stielansatz, Kerne und weiße Trennwände entfernen. Die Paprika in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln.
2. Die Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Stifte schneiden. Die Orangen sorgfältig schälen, in Scheiben aufschneiden und in kleine Fruchtstücke zerteilen. Die Gurken in Scheiben schneiden und mit Zwiebel, Paprika-, Orangen- und Apfelstücken vermengen.
3. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Mit Senf, Öl, Apfel- und Zitronensaft verrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Unter die Rohkost geben und 15 Min. durchziehen lassen.
4. Toastbrote in kleine Würfel schneiden, unter den Salat geben und sofort servieren.