

## Rezept

# Endivien-Möhren-Apfel-Salat

Ein Rezept von Endivien-Möhren-Apfel-Salat, am 10.06.2026

## Zutaten

<b>1/2</b> kleiner Endiviensalat	<b>4 EL</b> Apfelsaft
<b>2 EL</b> Zitronensaft	Zucker
Salz	Pfeffer
<b>6 EL</b> Sonnenblumenöl	<b>2</b> dicke Möhren (ca. 250 g)
<b>1</b> Apfel	<b>2 EL</b> Kernemischung (z. B. Kürbis-, Sonnenblumen- und Pinienkerne)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
**Pro Portion** Ca. 210 kcal

## Zubereitung

1. Den Endiviensalat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden, diese nochmals lauwarm waschen. Die Salatstreifen trocken schleudern und auf vier Teller verteilen.
2. Für das Dressing Apfel- und Zitronensaft mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. 5 EL Öl unterrühren.
3. Die Möhren schälen und grob raspeln oder in streichholzfeine Streifen schneiden. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel raspeln oder in Streifen schneiden. Möhren und Apfel mit gut der Hälfte des Dressings mischen. Restliches Dressing über den Endiviensalat träufeln, Möhren und Apfel darauf häufeln.
4. Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Mit restlichem Öl verrühren und über den Salat streuen.