

Rezept

Feldsalat mit Steckrüben und Granatapfel

Ein Rezept von Feldsalat mit Steckrüben und Granatapfel, am 28.06.2026

Zutaten

Saft von ½ Zitrone	1 EL	Johannisbeergelee
4 EL neutrales Öl (z. B. Rapsöl)		Salz
Pfeffer	150 g	Feldsalat
½ Granatapfel	200 g	Steckrübe
1 EL Butter	½ EL	neutrales Öl
1 EL Cidre (ersatzweise Apfelsaft)		Salz
Pfeffer		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Für das Dressing Zitronensaft, Gelee und Öl verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Für den Salat die Feldsalatblätter verlesen, waschen und trocken schleudern. Granatapfel in Stücke brechen und die Kerne aus den Trennhäuten herauslösen. Dabei den Saft auffangen und unter das Dressing rühren.

3. Steckrübe schälen und erst in dünne Scheiben schneiden, dann in feine Streifen schneiden. Butter mit Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steckrübenstreifen darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Min. leicht anbraten. Cidre angießen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Salat mit dem Dressing mischen und auf kleine Schalen oder Teller verteilen. Steckrüben darübergeben und alles mit Granatapfelkernen bestreuen. Sofort servieren.