

Salat mit Kiwi und Spinat

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 15 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

- 100 g Babyspinat
- 2 Kiwis
- 1 Avocado
- Kerne eines Granatapfels
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Apfel-Orangen Balsamessig
- 2 EL Granatapfelkernöl oder
- 2 EL Macadamianussöl



Zubereitung

Babyspinat waschen und abtropfen lassen. Kiwis und Avocado schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit dem Spinat und den Kernen eines Granatapfels in flachen Schüsseln anrichten. Für das Dressing Apfel-Orangen Balsamessig, Granatapfelkernöl oder Macadamianussöl, Salz und Pfeffer miteinander vermischen und vor dem Servieren über den Salat geben.

Hinweise

Tipp zum einfachen Entkernen von Granatäpfeln: Eine große Schüssel mit kaltem Wasser befüllen, Granatapfel vorsichtig vierteln und in die Wasserschale tauchen. Die Kerne mit den Fingern unter Wasser aus der Schale lösen. Die weiße Haut des Granatapfels steigt an die Wasseroberfläche und kann einfach mit einem Sieb abgeschöpft werden. Im Anschluss den Inhalt der Schüssel durch ein Sieb geben und die Granatapfelkerne damit auffangen.