



Rezeptidee der Woche

Winter Woche 04 / 2025

Feldsalat mit Karotten-Apfelsalat und Ziegenfrischkäse

150g	Feldsalat	
200g	Karotten	
1	Apfel, säuerlich	
100g	Ziegenfrischkäse	
einige	Kürbiskerne, geröstet	
einige	Tomaten, getrocknet, gekräutert	
Für das Dressing:		
80ml	Apfelsaft	
3 EL	Zitronensaft, frisch gepresst	
2 EL	Senf, mittelscharf	
2 EL	Olivenöl	
1 TL	Honig	
	Salz & Pfeffer	

Zubereitung für 2-3 Portionen:

Alle Zutaten für das Dressing kräftig aufmixen, damit die Emulsion stabil bleibt. Möhren waschen, schälen und fein raspeln. Apfel waschen, vierteln, entkernen, ebenfalls raspeln. Möhren und Apfelpaspel mit einem Teil des Dressings mischen.

Den Feldsalat waschen, putzen, trocken schleudern.

Feldsalat mittig auf die entsprechende Menge Teller arrangieren. Möhren-Apfel Salat, getrocknete Tomaten und Ziegen-Frischkäse gefällig drum herum anrichten. Restliches Apfledressing über den Salat geben, mit Kürbiskernen garnieren.



Mein Tipp: Die Äpfel nicht zu fein raspeln, sie werden sonst matschig. Ideal, wie im Bild oben sind kleinere Stäbchen. Der Salat lässt sich variieren: statt des Ziegenfrischkäses einfach mit griechischem Feta und Kalamata Oliven anrichten.