

Knackiger Gemüse-Apfelsalat

Rezept für 4 Personen

200	g	Salatgurke
300	g	Apfel, süss oder säuerlich – nach Belieben
250	g	Rüebli
200	g	Fenchel
1	Bund	Petersilie
½	Bund	Basilikum
Sauce:		
1	EL	Senf, mittelscharf
4	EL	Obstessig
4	EL	Olivenöl
6	EL	Bouillon
3	EL	Magerquark
		Salz, Pfeffer



Zubereitung

In einer grossen Schüssel als erstes die Salatsauce zubereiten. Dazu alle Zutaten in die Schüssel geben und mit dem Schwingbesen gut verrühren.

Salatgurke schälen und der Länge nach halbieren. Die Hälften entkernen und noch einmal der Länge nach halbieren. In feine Scheiben schneiden und sofort in die Sauce geben. Alles gut verrühren.

Die Äpfel in viertel Stücke schneiden und entkernen. In feine Scheiben schneiden und sofort in die Sauce geben. Alles gut verrühren.

Rüebli schälen und halbieren. Ebenfalls in feine Scheiben schneiden und in den Salat geben. Alles gut mischen.

Petersilie und Basilikum fein hacken und zuletzt in den Gemüse-Apfelsalat mischen. Wenn nötig noch einmal etwas abschmecken.

Tipp

Es können alle Saisongemüse verwendet werden. Ist nicht nur eine leckere Vorspeise, sondern auch eine wunderbare sommerliche Hauptspeise. Wer den Proteinanteil direkt im Salat möchte, mischt pro Person 60 g Mozzarella Perlen in den Salat.

Mit einem Rüeblibrötli oder einem Stück Roggen-Vollkornbrot mit Samen und Nüssen ergibt diese Kombination eine ausgewogene Hauptmahlzeit.

Nährwert pro Portion

Kalorien	245
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiss	4 g
Fett	15 g