



BIOSÜDTIROL

Bio-Bäuerin Sissy serviert: Apfelsalat

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten für 4 Portionen

150 g gemischter Salat

80 g geröstete Samen, z.B. eine Mischung aus Sonnenblumenkernen und Sesam

2 Äpfel, z.B. Sorte Inored, ca. 350 g

Saft von 1 Zitrone (ca. 3-4 EL Zitronensaft)

3 EL Olivenöl

2,5 EL Balsamico

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Zum Anrösten der Samen: eine Pfanne, beschichtet oder nicht beschichtet, ohne Öl auf den Herd stellen. Bodenbedeckt mit Sonnenblumenkernen füllen und anrösten, bis sie duften, dabei immer wieder umrühren. Sie sollen weder rauchen noch verbrennen. Anschließend in einem Teller auskühlen lassen. Sesamkerne in die heiße Pfanne geben und weiter rühren. Dadurch dass die Sesamkerne so klein sind, sind sie meistens in der heißen Pfanne in 30 Sekunden geröstet. Ebenfalls in einem Teller auskühlen lassen.

Den Salat in eine Schüssel geben. Die Äpfel in kleine Würfel schneiden. Die gerösteten Samen dazugeben. Die Zitrone pressen. Die Mischung zuerst salzen, dann mit Zitronensaft und Essig, zum Schluss mit Öl anrichten. Warum diese Reihenfolge? Weil sich Salz in „Wasser“, also auch Zitronensaft und Essig leichter löst, nicht aber in Öl.

Mit einem Lächeln servieren!

Sissy's Tipp:

Eine größere Menge an Samen im Voraus rösten und in ein Glas füllen - gut verschließen und dunkel lagern. Am besten gleich neben Essig und Öl, dann sind sie griffbereit. Sie passen auch wunderbar in gedünstetes Gemüse.