

Gurken-Apfel-Salat

 happy-mahlzeit.com/2019/12/05/gurken-apfel-salat/

Zutaten für 4 Personen:

- 1-2 große Salatgurken
- 1-2 Äpfel
- 5 Karotten
- Olivenöl
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- brauner Zucker zum Karamellisieren

Zubereitung:

Gurken, Äpfel und Karotten schälen. Von den Äpfeln den Stiel entfernen. Gurke längs halbieren - bei großen Gurken mit einem Löffel das kernige Fleisch aushöhlen. Alles mit einem Gurkenhobel in Streifen schneiden.

Walnüsse in eine Pfanne geben, den braunen Zucker darübergerben und karamellisieren lassen.

Olivenöl mit Zitronensaft und Gewürzen verrühren, den Salat damit anmachen und zum Schluss die Walnüsse darübergerben. Wer möchte, kann den Salat mit frischer Petersilie oder Dill verfeinern.

Rezept aus dem Kloster St. Marienberg

Quelle: NDR - Klosterküche vom 9.4.2017