

Posteleinsalat mit Möhren und gerösteten Kürbiskernen

2 Personen – 25 Minuten

- 2 kleine Möhren
- ½ Apfel
- 2 gute Hände (150g) voll Wintersalate (Feldsalat, Winterpostelein, Asiasalate)
- 80 g Joghurt
- 30 g Mayonnaise
- ½ Zitrone
- ½ TL Honig
- Salz
- Pfeffer
- 1 Hand voll Kürbiskerne



Rezepte Archiv

Im Rezepte Archiv findet ihr das

Postelein-Pesto einen echten Klassiker KW48

Den Posteleinsalat waschen, die Stiele können mitgegessen werden. Wenn Sie zu lang sind, können Sie aber etwas gekürzt werden.

Für das Dressing Joghurt, Mayonnaise, Honig und den Saft von einer halben Zitrone miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Möhren schälen und in feine Streifen raspeln. Den Apfel waschen und eine Hälfte davon ebenso wie die Möhren in sehr feine Streifen schneiden. Beides zum Dressing geben und untermischen.

Die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Anschließend grob hacken.

Den Posteleinsalat zum Dressing mit Möhren und Apfel geben und alles vorsichtig miteinander vermischen. Auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Quelle: www.krautundkoriander.at

Das zarte Wintergrün ist trotz seines filigranen Aussehens hart im Nehmen. Auch frostige Temperaturen können dem Postelein nichts ausmachen. Gerade das macht ihn im Winter zum saisonalen Superfood. Der hohe Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Omega-3 Fettsäuren bringt auch während der kalten Jahreszeit Abwechslung auf den Tisch. Postelein schmeckt nicht nur köstlich als Salat, man kann ihn auch wie Spinat blanchieren oder als Einlage für eine Suppe verwenden.