

# Apfel-Rettich-Salat

## *Zubereitungszeit:*

*Viertel Stunde. Plus  
Zeit zum Ziehen  
lassen.*

## *Dazu ist zu sagen:*

*Ein erfrischender und  
gleichzeitig herzhafter  
Salat.*

*Reicht für 4 Personen.*

- |           |  |  |
|-----------|--|--|
| <b>1.</b> | 2 süßsauerliche Äpfel  | in Stücke schneiden.   |
| <b>2.</b> | Zitronensaft   | sofort auf die Äpfel geben, damit diese nicht braun werden.                                    |
| <b>3.</b> | 1 weißer Rettich   | in Stücke schneiden und zu den Äpfeln geben.   |
| <b>4.</b> | $\frac{1}{8}$ l Sahne, 1 TL Senf, 2 TL Meerrettich, 50 g Walnusskerne, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer | zu einer Salatsauce rühren und mit dem Salat vermischen. Kühl stellen und etwas ziehen lassen. |

# Sauce Vinaigrette

- |           |  |  |
|-----------|--|--|
| <b>1.</b> | Balsamico-Essig und Olivenöl   | in einem Mixer zu einer Emulsion schlagen. |
| <b>2.</b> | Mit Pfeffer, Salz, $\frac{1}{2}$ – 1 TL Zucker, Senf, Knoblauch, Zwiebel, frischen Kräutern (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill) oder getrockneten Kräutern (z. B. Kräuter der Provence) | abschmecken.                               |

## Variationen:

- Zitronensaft oder Limettensaft statt Essig.
- Mit etwas Brühe lässt sich auch die Säure vom Essig mildern.
- Mit einem Löffel Mayonnaise verhindern, dass sich die Emulsion entmischt (Emulgator Lecithin).
- Mit Joghurt zu einem Joghurt-Dressing machen.
- Mit Nussöl ergänzen.