

# Feldsalat



Zutaten	1 Portion	2 Portionen	Nährwertangaben pro Portion	
Feldsalat	50 g	100 g	Kalorien	Eiweiß
Rapsöl	2 EL	4 EL	111 kcal	2,5 g
Zitronensaft	1/2 EL	1 EL	Kohlenhydrate	Fett
Granatapfelsaft	1/2 EL	1 EL	5,2 g	8,6 g
Schalotte	1/2	1		
Petersilie	1/2 EL	2 EL		
Agavendicksaft	1/8 TL	1/4 TL		
Senf	1/2 TL	1 TL		
Kräutersalz	1/4 TL	1/2 TL		
Pfeffer	1 Prise	1/4 TL		
Granatapfelkerne	1 EL	2 EL		
Walnüsse	1 EL	2 EL		

## Zubereitung

1. Den Granatapfel quer durchschneiden und die Fruchtkerne herauslösen. Den dabei entstehenden Saft auffangen.
2. Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern.
3. Rapsöl, Zitronensaft, Granatapfelsaft, Agavensirup und Senf mit einem Schneebesen verrühren. Schalotte sehr fein würfeln, Petersilie hacken und beides hinzugeben. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.
4. Das Dressing mit dem Feldsalat vermischen und mit Granatapfelkernen und gehackten Walnüssen bestreuen.