



Herbstfrischer Postelein-Asiasalat mit Apfel, Frühlingszwiebeln und Knusperkernen

Knackig, frisch und in 15 Minuten fertig – für 4 Personen.

1 Bund Postelein 1 Bund Asiasalat	Postelein und Asiasalat vorsichtig waschen, gut trocknen und in eine Schüssel geben.
3 Frühlingszwiebeln 1 knackiger Apfel	Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Apfel entkernen und in dünne Spalten schneiden. Zum Salat geben.
3 EL Sonnenblumenkerne	Kerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen.
2 EL Apfelessig 1 TL Senf 1 TL Honig 3 EL Rapsöl 1–2 EL Wasser Salz und Pfeffer	Essig, Senf, Honig, Öl und Wasser zu einem cremigen Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Optional: etwas Zitronenabrieb	Dressing kurz vor dem Servieren unter den Salat heben. Mit den Knusperkernen und nach Wunsch Zitronenabrieb bestreuen.
Zum Anrichten	Auf Tellern locker anrichten und direkt genießen – so bleibt alles schön knackig.

Serviovorschlag: Mit kräftigem Sauerteigbrot oder Ofenkartoffeln genießen.

Tipp: Ein paar Radieschenscheiben bringen noch mehr Biss. Dressing erst kurz vor dem Essen untermischen.