

LIEBLINGSREZEPT

Feldsalat mit Granatapfel – Vinaigrette



Zutaten

- 2 Granatäpfel
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Granatapfelessig
(Rezept s. unten)
oder Aceto Balsamico
- 1-2 TL Feigensenf
- 1-2 TL b*Agavendicksaft
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 200 g Feldsalat
-

Optional:

- 75 g b*Feta
- 40 g b*Mandelblättchen

Granatapfelessig

- 1 großer Granatapfel
- 250 ml Weißweinessig
- ½-1 EL b*Honig
- ½ TL Pfefferkörner
- ½ Lorbeerblatt

Zubereitung

Von einem Granatapfel einen Deckel abschneiden, den Granatapfel in 5-6 Segmente teilen und die Kerne (mit behandschuhten Händen) über einem tiefen Teller auslösen. Den zweiten Granatapfel quer halbieren und den Saft auspressen. Die Zwiebel pellen und fein hacken.

1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Essig zugeben und bei mittlerer Hitze für ca. 1 Minute reduzieren. Pfanne von der Kochstelle nehmen, den ausgepressten Granatapfelsaft, etwas Wasser, Senf, Agavendicksaft und das restliche Öl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und erkalten lassen. Zum Schluss die Granatapfelkerne unterheben.

Feldsalat putzen, gründlich waschen und trockenschleudern. Auf einer Salatplatte oder Portionstellern anrichten und mit der Vinaigrette mischen.

Nach Belieben kann man noch kleingewürfelten Feta und/oder goldbraun geröstete Mandelblättchen über den Salat streuen.

Granatapfelessig:

Kerne aus dem Granatapfel auslösen und zusammen mit Essig, Honig und den Gewürzen in einen Topf geben. 1 x aufkochen lassen, in eine gut schließende Flasche füllen und ca. 2-3 Tage stehen lassen. Dann durch ein mit einem Mulltuch oder Küchenpapier ausgelegtes Sieb abgießen und in eine kleine Flasche umfüllen.

Der Essig hält sich – im Kühlschrank aufbewahrt – ca. ½ Jahr und ist auch eine schöne Geschenkidee. ☺



Weitere Rezepte in unserem
Kochbuch auf
bioladen.de/rezpte