



Sprossensalat

Zutaten

1 Rande roh
1 Apfel
1 EL Meerrettich, fein gerieben
150 g Sojasprossen
60 g Hüttenkäse
1 Zwiebel
Koriander
Kümmel gemahlen
2 EL Essig oder Zitronensaft
2 EL Rapsöl
4–5 Salatblätter
½ Bund Schnittlauch

Zubereitung

Die Rande und den Apfel waschen, Rande dünn schälen, mit dem Apfel grob raffeln und mit dem Meerrettich mischen.

Die Sprossen unter fließendem Wasser waschen und mit dem Hüttenkäse mischen. Die Zwiebel fein würfeln und zu den Sprossen geben, mit den Gewürzen, Öl und dem Essig abschmecken.

Die Salatblätter waschen und trocken schleudern. Die Randen-Apfelmischung unter die Sprossen mischen und auf den Salatblättern anrichten. Mit Schnittlauch garnieren.

Tipp: Andere Sprossen einsetzen (selber ziehen oder im Bioladen kaufen)