

Apfel-Hirtenkäse-Salat

Zutaten | 4 Portionen

2	Äpfel (z. B. Elstar, Braeburn oder Boskoop)
200 g	Hirtenkäse
1	Granatapfel
4 EL	Pinienkerne
	Salz, Pfeffer
½	Zitrone, Saft davon
3 EL	Olivenöl
½ Bund	Petersilie, frisch

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitung:

- Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und anschließend abkühlen lassen.
- Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft vermengen, damit sie nicht braun werden.
- Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen.
- Den Hirtenkäse in kleine Würfel schneiden.
- Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
- Äpfel, Granatapfelkerne, Hirtenkäse und Petersilie in einer Schüssel vorsichtig vermengen.
- Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
- Zum Schluss die gerösteten Pinienkerne über den Salat streuen und sofort servieren.

Tipp:

Zusätzlich etwas Rucola oder Feldsalat unterheben. Als Beilage passt der Salat hervorragend zu gegrilltem Fleisch, Fisch oder Baguette.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
165 kcal	11,0 g	10,0 g	6,0 g	180,0 mg