Artikel vom 21.01.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 20:26 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/lauch-apfel-salat

Lauch-Apfel-Salat



Foto: Nadine Hörster

Zutaten (für 2 Personen):

1 Lauchstange

1 Apfel

1 EL Sonnenblumenkerne

100 g saure Sahne

2 EL Zitronensaft

½ TL Senf

1 TL Honig

Salz

Pfeffer

1 Kästchen frische rote Senfkresse

Zubereitung:

Den Wurzelansatz sowie welke Blätter des Lauchs entfernen und das Gemüse in feine Ringe schneiden, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Apfel vierteln, entkernen und würfeln. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie bräunen und duften, dann sofort in eine Schale umfüllen und beiseitestellen.

Aus saurer Sahne, Zitronensaft, Senf, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen. Lauch und Apfel mit dem Dressing vermischen. Kresse abschneiden und gemeinsam mit den gerösteten Sonnenblumenkernen als Topping für den Salat verwenden.

Tipp: Kann als Beilagensalat gereicht werden, oder als Hauptmahlzeit mit ein paar Vollkornbrotscheiben.

Nadine Hörster