

Rezept des Monats Februar 2020

Zuckerhut mit Apfelstückchen und Sonnenblumenkernen

- 1 kleinerer Zuckerhut, ausreichend für vier Personen
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 1 Apfel, ca. 200 g
- 40 g Schalotten
- 3 EL Balsamico, weiß
- 1 EL Apfeldicksaft oder Apfelsüße
- 1 TL Dijonsenf
- 4 EL Olivenöl
- frisch gemahlener Pfeffer
- Salz

Zuckerhut in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Lauwarm waschen, das nimmt den bitteren Geschmack, abtropfen lassen.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.

Schalotten sehr fein würfeln und den Apfel in feine Würfelchen schneiden.

Salz und Pfeffer mit Essig, Apfeldicksaft und Senf verrühren.
Einige Minuten warten, bis sich das Salz gelöst hat, dann das Olivenöl hinein emulgieren.
Mit Apfel- und Schalottenstückchen mischen und zusammen mit den Sonnenblumenkernen zum Salat geben.