

Bioleks: Salat Olpe / Obst-Gemüse-Salat

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-salat-olpe-obst-gemuese-salat

Zutaten:

- 1 große rosa Grapefruit
- 1 große Orange
- 1 großer säuerlicher Apfel/z.B. Boskop
- 1 große rote Paprikaschote
- 1 große Fenchelknolle
- 1 Granatapfel
- 5 EL Walnuß-Öl
- 2 EL Himbeer-Essig
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Grapefruit und Orange schälen, die weißen Häute entfernen und dann in nicht zu dicke Scheiben schneiden. Den Apfel schälen, mit einem Apfelsausstecher die Mitte mit Kerngehäuse ausstechen und in nicht zu dicke Ringe schneiden.

Die Paprikaschote um den Stielansatz herum aufschneiden, Kerne und Trennwände entfernen und die Paprika in Ringe schneiden. Von der Fenchelknolle Stiele, Boden und von der Außenhaut alles Unansehliche wegschneiden. Die Knolle halbieren und den Strunk herausschneiden. Die Hälften in dünne Scheiben schneiden und zu Halbringen aufblättern.

Obst und Gemüse auf einer sehr großen flachen Platte anrichten.

Den Granatapfel in der Mitte aufschneiden und die Kerne mit einem Löffel herausheben. Dabei vorsichtig vorgehen, da der Saft färbt! Das Obst und Gemüse mit Granatapfelkernen bestreuen.

Für die Vinaigrette Walnuss-Öl, Essig, wenig Salz und Pfeffer verrühren. Dann über den Salat träufeln, aber nicht vermischen.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 23.4.1995

Prominenter Gast: Blixa Bargeld

