

# VORSPEISEN/SALATE



## Gurkensalat mit Granatapfelkernen, Feigen, kernigem Frischkäse und Radicchio

### Zutaten für 4 Personen:

1 Salatgurke	1/2 Granatapfel
Salz	4 EL Apfelessig
Pfeffer	1-2 TL Honig
1/2 Kopf Radicchio-Salat	4-5 EL Olivenöl
2-3 Lauchzwiebeln	200 g Bayernland Kerniger Frischkäse
4 Feigen	(20 % Fett i. Tr.)

### Zubereitung:

1. Gurke waschen, putzen und von der Schale dicke Streifen abschälen. Gurke in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, vermengen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
2. Radicchio waschen, putzen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. Feigen putzen, waschen und achteln.
3. Granatapfelkerne aus der Schale lösen. Essig und Honig verrühren, Öl darunterschlagen.
4. Gurke, Salat, Lauchzwiebeln, Granatapfelkerne, Feigen und Vinaigrette vermengen und den Salat mit Pfeffer, Honig und evtl. etwas Salz abschmecken. Salat anrichten. Kernigen Frischkäse daraufgeben.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

#### Durchschnittliche Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
200 kcal	7 g	12 g	14 g



Quelle: [www.lecker.de](http://www.lecker.de), Foto: Food & Foto, Hamburg