



Fruchtige Salat-Bowl mit Apfel Chips

🕒 10–15 Min 

Zubereitung

- 1 Für das Dressing das griechische Joghurt mit allen anderen Zutaten vermischen.
- 2 Obst und Gemüse waschen. Den Eisbergsalat in einzelne Blätter reißen und zuerst auf den Boden der Bowl geben.
- 3 Danach den Rucola darauf setzen. Mit einem Fruchtschäler dünne Streifen von der Gurke abschälen und auf die Bowl legen.
- 4 Die Frühlingszwiebel fein schneiden und über den Salat streuen, die Marillen entkernen, aufschneiden und mit den Heidelbeeren auf dem Salat verteilen.
- 5 Den Feta mit den Fingern zerbröseln und an den Rand der Bowl geben.
- 6 Schlussendlich noch die Apfel Chips über den Salat streuen und mit Dressing on-the-side servieren.

Zutaten für 1 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

Für den Salat

| | |
|--------|------------------|
| 100 g | Eisbergsalat |
| 100 g | Rucola |
| 4 Stk. | Marillen |
| 50 g | Gurke |
| 20 g | Heidelbeeren |
| 40 g | Feta |
| 1 Stk. | Frühlingszwiebel |

Für das Dressing

| | |
|---------|-------------------------|
| 710 g | Griechisches Joghurt |
| 1 TL | Zitronensaft |
| 1 EL | Olivenöl |
| 1 Stk. | Kleine Konblauchzehe |
| 1 TL | Frischer Schnittlauch |
| 1 Prise | ♦ Meersalz jodiert grob |
| 1 Prise | ♦ Pfeffer schwarz ganz |

Für das Topping

| | |
|------|---|
| 25 g | ♦ |
|------|---|

