Wintersalat Ein Rezept von Ralf Kuschnereit

Als gesunde Alternative zwischen den Keksen und deftigen Mahlzeiten teilen wir heute einen gesunden Wintersalat von Ralf Kuschnereit.

1 Kopf Radiccio
1 Bündel Rucola
4 Scheiben geräuchter Schinken
1 Pink Grapefruit
1 Orange
4 El Granatapfelkerne
1 Kugel Büffelmozzarella
1 Bio-Zitrone
Fleur de Sel, schwarzer Pfeffer frische Minze
frischer Parmesan am Stück guter Aceto balsamic

Dressing 3 Tl frischer Zitronensaft 10 Tl Olivenöl 1 Tl Wasser Meersalz, schwarzer Pfeffer



- 1. Die Zutaten für das Dressing in einen Twist-Off Glas (oder Salatsaucenshaker, Tupperdose) geben, und gut durchschütteln.
- 2. Den Radicco waschen, mit der Hand in kleinere Stücke reisen. Den Rucola waschen, beides in eine Schüssel geben. Die Minze heiß waschen, und fein hacken. Das Dressing dazu geben, und mit den Händen verteilen.
- 3. Grapefruit sowie die Orange filetieren. Den Mozzarella mit der Hand in vier Teile brechen, auf Tellern verteilen. Etwas Zitronenschale darüber reiben, Fleur de Sel und Pfeffer darüber streuen.
- 4. Ca. eine Handvoll des Salats in je eine Scheibe Schinken wickeln, auf den Teller legen. Die Orangen und Grapefruitfilets dazu legen, sowie die Granatäpfel darüber streuen. Zum Schluss Parmesan darüber hobeln und eine paar Tropfen Aceto Balsamico darüber geben