

Ensalada de vitaminas

(nach einem Rezept aus der Küche der Kath. Familienbildungsstätte in Kassel)

300 g Ananas, sehr kleine Stücke
300 g Karotten grob gerieben
2 Stangen Sellerie, feine Scheiben
2 EL Pinienkerne
1 EL Rosinen
1 große Orange, den Saft davon
1 EL Limettensaft oder Zitronensaft
2 EL Öl
1 TL Zucker, braun
1 Prise Salz



So wird es gemacht:

Ananas, Karotten, Sellerie, Pinienkerne und Rosinen in eine große Schüssel geben.

Aus Orangen-, Limetten- oder Zitronensaft, Öl, Zucker und Salz eine Marinade anrühren.

Salat mit der Marinade vermischen.

Am besten portionsweise auf Salatblättern anrichten.

Guten Appetit!!!

