

Fruchtiger Lauchsalat mit Apfel und Kokosmilch

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

2 Lauchstangen
2 Äpfel
150 g Joghurt
2 Esslöffel Kokosmilch
2 Esslöffel Zitronensaft
1 Teelöffel rote Currypaste (alternativ: Currypulver)
Salz, Pfeffer

Lauch muss nicht immer gekocht werden. Das gesunde Wintergemüse schmeckt auch als Salat unwiderstehlich gut. Besonders lecker mit einem exotischen Dressing aus Kokosmilch und Currypaste.

- 1 -

Äußere Schichten vom Lauch entfernen und inneren Teil gründlich waschen. Lauchstange in 1 cm dicke Ringe schneiden.

- 2 -

Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

- 3 -

Joghurt, Kokosmilch und Currypaste zu einem Dressing verrühren.

- 4 -

Lauch, Äpfel und Dressing vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.