



## Tag der Ernährung



© Foto von Any Lane von Pexels

### ■ Deutschland (mit exotischem Flair)

# Karibik-Salat

Von Helga Quentin

---

**D**IESES REZEPT bringt etwas von der Stimmung der Karibik in die Küche und auf den Tisch. Mit gesunden Zutaten, Früchte und Gemüse in Bio-Qualität und frische Eier aus Bodenhaltung, ist dieser Salat auch schnell gemacht. Der Karibik-Salat beinhaltet eine schmackfte Kombination von Früchten und Gemüse – etwas Exotik ist mit dabei. Er eignet sich hervorragend als Hauptgericht und ebenso als leckere Beilage.

**Zutaten für 4 Personen:**

- 1 Ananas
- 2 Äpfel
- 1 Stange Porree
- 8 hartgekochte Eier
- 1 Knollensellerie
- 125 ml Sahne
- 1 Glas Salatcreme oder auch gerne mit Schmand

**Zubereitung:**

1. Ananas in Stücke und Äpfel in Würfel schneiden, Porree und Eier klein schneiden, Sellerie raspeln und alles miteinander vermengen.
2. Salatcreme mit der Sahne verrühren und unter den Salat heben.
3. Nach Geschmack würzen mit Pfeffer, Salz, Paprika, Kurkuma usw.
4. Etwas Öl hinzugeben.

Guten Appetit

wünscht Helga Quentin.