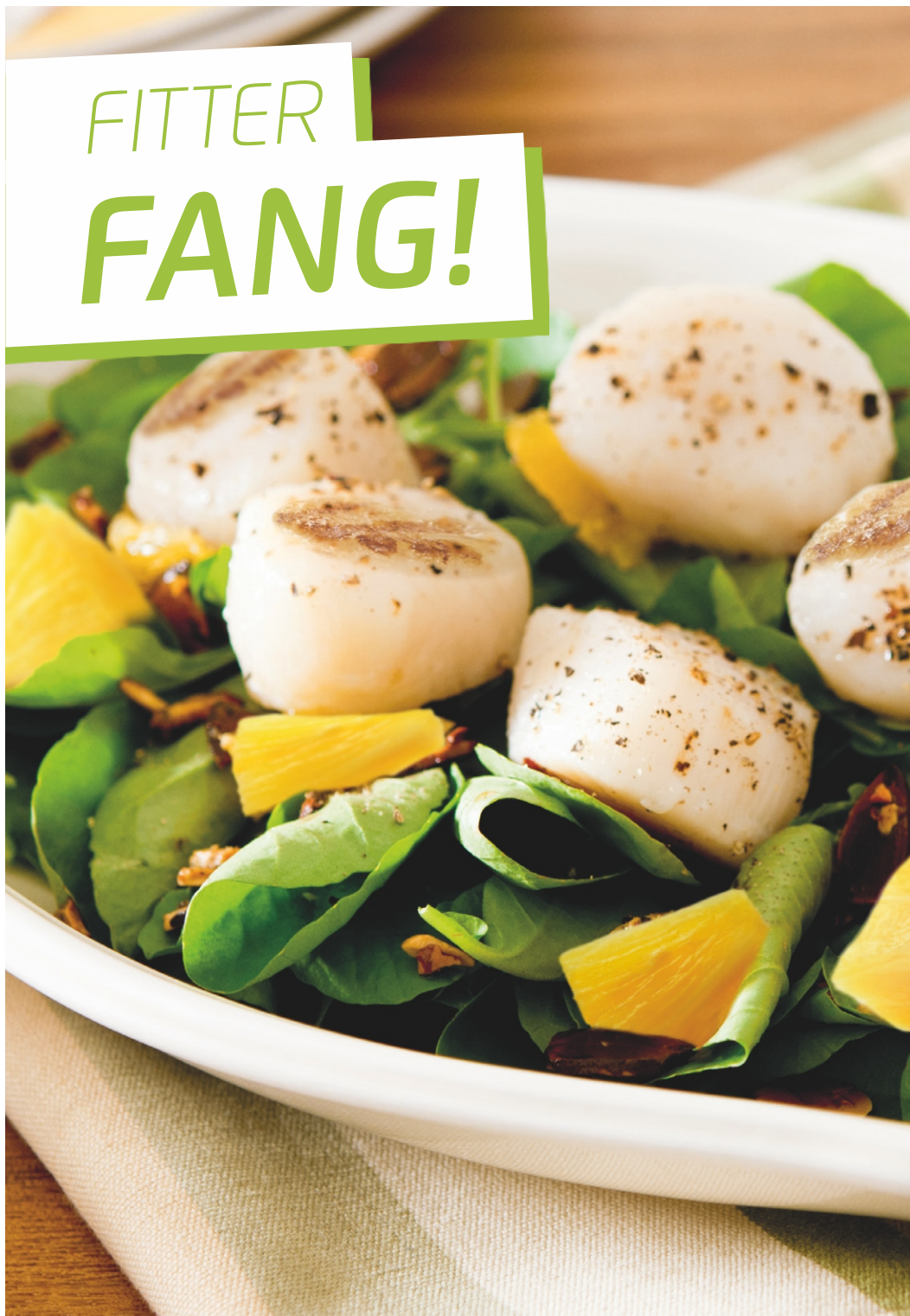


FITTER  
**FANG!**



## **JAKOBSMUSCHELN MIT ANANAS AN WINTERLICHEN SALAT**

*Einfach gesund ernähren*

### **ZUTATEN** (für 6 Portionen)

- 1 grüner Apfel (120 g, z. B. Granny Smith)
- 14 El Olivenöl
- 1 El Weißweinessig
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 40 g Feldsalat
- 200 g Chicorée
- 100 g Radicchio
- 1 Baby-Ananas (250 g)
- 2 El brauner Zucker
- 12 frische Jakobsmuscheln (à 40 g, küchenfertig, ohne Corail)
- 1 Beet Shisokresse

### **Zubereitung**

Für die Vinaigrette den Apfel schälen und vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Die Schale 30 Sekunden blanchieren, in ein Sieb geben, abschrecken und gut abtropfen lassen. Schale mit 2 Apfelvierteln, 10 El Öl, Essig und 4 El Wasser in einem hohen Gefäß sehr fein pürieren, mit Salz und Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

Salate putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Chicorée und Radicchioblätter mundgerecht zerpfeifen. Ananas schälen, den harten Strunk entfernen, Fruchtfleisch in 12 Spalten schneiden.

Ananasspalten im Zucker wälzen. 2 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Ananas darin bei mittlerer Hitze unter Wenden in ca. 2 Minuten hellbraun karamellisieren.

Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Jakobsmuscheln darin bei nicht zu starker Hitze je Seite 1 Minute braten, mit Salz würzen.

Salat mit der Kresse und etwas Vinaigrette mischen und auf Tellern verteilen. Muscheln und Ananas zugeben. Restliche Vinaigrette extra dazu reichen.

Guten Appetit!