

Rezept der Woche



Bunter Blattsalat mit Heidelbeeren

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Romana Salat, 200 g bunter Blattsalat, 2 Kiwi, 200 g frische Heidelbeeren, 1 Bio Zitrone, 4 EL Olivenöl, 1 TL Senf, 1 TL Honig, Prise Salz, Prise schwarzer Pfeffer, 5 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Romanasalat entstrunken, mit den Händen in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und trockenschleudern. Bunten Salatmix waschen und trockenschleudern.

Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. Heidelbeeren waschen und ggf. verlesen.

Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.

In einer Schüssel Olivenöl, 2 EL Zitronensaft und -schale, Senf, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Sonnenblumenkerne unter Schwenken fettfrei ca. 2 Min. rösten.

In einer Salatschüssel knackigen Blattsalat mit Früchten und Dressing vermischen. Sonnenblumenkerne über den Salat streuen und servieren.

Guten Appetit!

Unser Betrieb ist Mitglied in der Vereinigung der Spargel- und Beerenanbauer e.V.



Hauke Müller > Tel. 05808-749
Lindener Weg 6 > 29581 Gr. Süstedt
www.muellers-heidelbeeren.de