

Winterlicher Feldsalat



Bearbeitungszeit

10m



Gesamtzeit

10m



Portionen

4

Zutaten

- 1** Schälchen Feldsalat
- 2** Handvoll Pinienkerne
- 1** Handvoll Kürbiskerne
- 2** EL Olivenöl
- 2** EL Balsamico (Granatapfel-Balsamico) oder Himbeeressig
- 1** Granatapfel
- Salz und Pfeffer
- 1** Prise(n) Zucker
- etwas kaltes Wasser

Anweisung

- 1** Den Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.
- 2** Die Pinienkerne und die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anbraten, bis sie zu "hüpfen" oder zu knacken beginnen.
- 3** In der Zwischenzeit Öl, Essig, Wasser, Zucker gut verrühren.
- 4** Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Kerne dazugeben.
- 5** Das Ganze ca. 10 Min. gut durchziehen lassen. Zum Schluss den Feldsalat dazugeben und vermengen.
- 6** Anstelle des Granatapfel-Balsamicos kann man natürlich auch Himbeeressig verwenden.