

SALADE À FRUITS

ZUTATEN

für den Salat: 2 Köpfe Friséesalat, 4 Chicorée, 2 Bund Rucola
2 Orangen, 1 Schale Himbeeren

für das Dressing: 100 g Himbeeren, tiefgekühlt oder frisch,
4 EL Fruchtwerker „Himbeer & Essig“,
4 TL Oliven- oder anderes Pflanzenöl, 4 TL Zucker, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Friséesalat und Rucola waschen, trocken schleudern und mundgerecht zerpfeifen. Chicoree waschen, Stielansatz keilförmig ausschneiden und Staude klein schneiden. Alles in die Salatschüssel geben. Orangen schälen und in kleinen Filetstücken zusammen mit den Himbeeren dazugeben. Himbeeren für das Dressing pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Mit den anderen Dressingzutaten mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz vor dem Servieren über den Salat geben. Alles gut durchmischen.

Früchtwerker