

Fruchtiger Salat mit Brombeeren

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 25 Minuten

Schwierigkeit normal

Zutaten

250 g Wildkräutersalat
100 g Brombeeren
2 Pfirsiche
1 Gemüsezwiebel
50 g Walnüsse
50 g Sonnenblumenkerne
2 EL Kokosblütenzucker
75 g Parmesan

Für das Dressing

1 Orange
2 EL Mango Essigcreme oder
Brombeer Essigcreme oder
Orangen Essigcreme
1 EL Senf
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
Honig



Zubereitung

Den Wildkräutersalat, die Brombeeren und die Pfirsiche waschen. Die Pfirsiche in Spalten schneiden. Die Gemüsezwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Die Walnüsse und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl mit etwas Kokosblütenzucker karamellisieren. Alle Zutaten vermengen. Für das Dressing den Saft der Orange auspressen. Den Orangensaft mit einer Essigcreme der Wahl, Senf sowie Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit Honig süßen. Das Dressing mit dem Salat vermengen. Den Salat in Schälchen anrichten und mit gehobeltem Parmesan garnieren.