

Kochen mit Klaus

Leicht & Lecker!

Feldsalat mit Blueberry-Buttermilch-Dressing

Zutaten: (Beilage für 4-5 Personen)

- 1 kleine Zwiebel, 150 g Feldsalat, 150 ml Buttermilch, Salz, Pfeffer,
- 3 EL Salatcreme, 1 EL Olivenöl, 2 EL Blueberry-Gelee (Heidelbeer),
- 2 EL Apfel-Balsamico, 10 Kirschtomaten, ½ Salatgurke,
- 25 g Pinienkerne, 1-2 EL TK-Italienische Kräuter (Aldi)

Zubereitung:

1. Ein paar Ringe der Zwiebel zur Garnierung abschneiden, den Rest fein würfeln. Gurke schälen u. in halbe Scheiben schneiden. Tomaten halbieren. Feldsalat putzen, waschen u. trockenschütteln.



2. Buttermilch, Salatcreme, Olivenöl, Essig u. Gelee mit einem Schneebesen verquirlen. Zwiebelwürfel u. Kräuter unterheben. Mit Salz u. Pfeffer abschmecken.



3. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. 2/3 sofort heiß in das Dressing geben u. darin 30 Min. ziehen lassen.



4. Feldsalat, Gurken u. Tomaten vermischen. Dressing gründlich unterheben. Mit Zwiebelringen u. übrigen Pinienkernen garnieren.

Tipp des Chaoten: Zu fränkischen Rouladen reichen!

