

Rezept

Zwetschgen-Trauben-Salat

Ein Rezept von Zwetschgen-Trauben-Salat, am 19.04.2024

Zutaten

400 g Zwetschgen	250 g kernlose Weintrauben
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
20 g frischer Ingwer	2 EL Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
2-3 EL weißer Aceto balsamico	2 EL Honig
1 Msp. Currypulver	Salz
Pfeffer	100 g Erdnuss- oder Cashewnusskerne
3 Frühlingszwiebeln	100 g Feldsalat

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Die Zwetschgen und Weintrauben waschen. Die Zwetschgen halbieren, entsteinen und in schmale Spalten schneiden. Die Weintrauben nach Belieben halbieren. Zwetschgen und Weintrauben in eine Salatschüssel geben.
2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel-, Knoblauch- und Ingwerwürfel darin glasig dünsten. 2 EL Essig, Honig und Currypulver dazugeben und kurz köcheln lassen. Die Mischung über die Zwetschgen-Trauben-Mischung gießen und gut mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Min. durchziehen lassen.
3. Inzwischen die Erdnuss- oder Cashewnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rundherum hellbraun rösten. Die Nüsse herausnehmen und die Cashewnusskerne nach Belieben grob hacken.
4. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Alles unter das marinierte Obst mischen. Den Salat noch mal mit Salz, Pfeffer und dem übrigen Essig abschmecken. In Schälchen anrichten und servieren.