

Rezept

Brunnenkresse-Rucola-Salat

Ein Rezept von Brunnenkresse-Rucola-Salat, am 04.06.2023

Zutaten

4 Eier	2 Bund Rucola
200 g Brunnenkresse	1 Kästchen Kresse
250 g Kirschtomaten	300 g Mozzarella
1 EL Olivenöl	2 EL Pinienkerne
3 Frühlingszwiebeln	1 TL mittelscharfer Senf
3 EL Kräuteressig	6 EL Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 10 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Die Eier in 10-12 Min. hart kochen. Rucola und Brunnenkresse putzen, von den harten Stielen befreien, waschen und abtropfen lassen. Die Kresse mit der Küchenschere vom Beet schneiden.
2. Die Kirschtomaten waschen, vierteln und die Kerne entfernen. Den Mozzarella abtropfen lassen, gut trocken tupfen und in Würfel schneiden, mit Olivenöl und Kresse vermischen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Die Eier abschrecken, pellen und in Achtel schneiden.
3. Die Frühlingszwiebeln putzen, längs halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden. Den Senf mit Essig und Sonnenblumenöl verrühren, die Frühlingszwiebeln untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Rucola, Brunnenkresse und Tomaten mit dem Dressing mischen. Eier und Mozzarellawürfel darauf verteilen. Mit Pinienkernen bestreuen.