Rezept

Feldsalat de luxe mit eingelegten Palmherzen

Ein Rezept von Feldsalat de luxe mit eingelegten Palmherzen, am 24.05.2025

Zutaten

Für den Salat

- **150 g** Feldsalat
- **1** kleine reife Avocado
- **2** Frühlingszwiebeln
- **220 g** eingelegte Palmherzen (aus der Dose)
- **100 g** Datteltomaten

Für das Dressing

- **1 EL** Dijon-Senf
- **2 EL** Rapsöl
- **2-3 EL** Palmherzen-Sud
- Pfeffer
- **1 EL** Zitronensaft
- **1-2 EL** Kürbiskernöl
- Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal, 20 g F, 3 g EW, 4 g KH

Zubereitung

Salat zubereiten

1. Den Feldsalat waschen und putzen.

2. Die Palmherzen abgießen, Sud auffangen. Herzen in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.

3. Avocado halbieren und schälen, dabei den Stein entfernen. Die Hälften vierteln und quer in Scheiben schneiden. Mit 50 ml Palmherzensud mischen.

4. Tomaten und Frühlingszwiebeln waschen. Tomaten halbieren, Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden.

Dressing zubereiten & anrichten

5. Aus Senf, Zitronensaft, den beiden Ölen, Salz, Pfeffer und 2-3 EL Palmherzensud ein Dressing rühren.

6. Feldsalat in einer weiten Schale anrichten, Palmherzen, Avocados und Tomaten darauf verteilen.

---

7. Mit Dressing beträufeln und mit Frühlingszwiebeln bestreuen.