

## Rezept

# Fruchtiger Sommersalat mit Chili-Vinaigrette

Ein Rezept von Fruchtiger Sommersalat mit Chili-Vinaigrette, am 29.03.2023

## Zutaten

<b>2</b> Nektarinen	<b>250 g</b> Erdbeeren
<b>1</b> kleines Bund Rucola	<b>2</b> Mini-Romanasalate
<b>40 g</b> Pinienkerne	<b>1</b> rote Chilischote
<b>2 EL</b> Himbeer-Fruchtessig	<b>1 EL</b> Ahornsirup
<b>1 TL</b> Dijonsenf	Salz
schwarzer Pfeffer	<b>4 EL</b> Olivenöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

## Zubereitung

1. Die Nektarinen waschen und trocken reiben. Halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Die Erdbeeren vorsichtig abbrausen, trocken tupfen und die Blütenansätze entfernen. Kleine Erdbeeren ganz lassen, größere halbieren.
2. Den Rucola verlesen, vom Romana die Blätter ablösen. Beide Salate abbrausen, trocken schleudern und kleiner zupfen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen und beiseitestellen.
3. Für das Dressing die Chilischote halbieren, entkernen, waschen und sehr klein würfeln. Essig, Sirup, Senf und Salz verrühren, Pfeffer dazumahlen. Nach und nach das Öl unterschlagen, bis die Vinaigrette eine homogene Konsistenz hat. Chiliwürfel untermischen.
4. Die Salate auf Tellern verteilen, darauf die Nektarinen und Erdbeeren anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln und mit den Pinienkernen bestreuen.