

Rezept

Rucola-Tomaten-Salat mit Feta

Ein Rezept von Rucola-Tomaten-Salat mit Feta, am 24.02.2024

Zutaten

100 g Rucola	1/2 Bund Basilikum
125 g Kirschtomaten	50 g Walnusskerne
1 EL Sumach	1 EL Schwarzkümmel
100 g Feta	1 EL Zitronensaft
1 TL Granatapfelsirup	1 TL Harissa
1 TL Akazienhonig	Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	3 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Den Rucola gründlich waschen, trockenschütteln, die groben Stiele abschneiden. Basilikum abspülen, trockenschütteln, die kleinen Blättchen ganz lassen und den Rest grob hacken. Kirschtomaten waschen, abtropfen lassen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
2. Die Walnusskerne in einer Pfanne trocken rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Jeweils die Hälfte von Sumach und Schwarzkümmel mischen. Den Feta in kleine Würfel schneiden und in der Mischung wälzen.
3. Zitronensaft mit Granatapfelsirup, Harissa, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl tropfenweise unterschlagen.
4. Rucola, gehacktes Basilikum, Tomaten und Walnüsse mit der Sauce mischen. Den Salat auf flachen Tellern anrichten. Die Fetawürfel darauf verteilen und mit den ganzen Basilikumblättchen garnieren. Die Tellerränder mit restlichem Sumach und Schwarzkümmel bestreuen.