

Rezept

Schneller Rucolasalat mit Erdbeeren

Ein Rezept von Schneller Rucolasalat mit Erdbeeren, am 17.04.2024

Zutaten

250 g Erdbeeren	1 TL Zucker
2 große Bund Rucola	2 Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote	2 TL Honig
2 EL Aceto balsamico (ersatzweise anderer milder heller Essig)	4 EL Olivenöl
	Salz
½ Beet Gartenkresse oder ein paar Basilikumblätter	2 EL Pinienkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen, die Kelchblätter aus den Beeren zupfen oder schneiden. Die Früchte nach Größe halbieren oder vierteln und mit dem Zucker in einem Schälchen mischen.

2. Den Rucola waschen, trocken schütteln und verlesen, grobe Stiele abschneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelbüschel und welke grüne Teile abschneiden. Den Rest der Zwiebeln in feine Ringe schneiden und mit dem Rucola mischen.

3. Die Chilischote waschen, den Stiel abschneiden. Schote mit den Kernen ganz fein hacken. Chili mit Honig und Essig verrühren, zuletzt das Öl unterschlagen. Das Dressing mit Salz würzen.

4. Den Rucola, die Frühlingszwiebeln und die Erdbeeren mit dem Saft, den sie gezogen haben, und dem Dressing locker mischen und auf Teller verteilen. Die Kresse vom Beet schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, mit Kresse oder Basilikum über den Salat streuen.