

Rezept

Wildkräutersalat mit Beeren

Ein Rezept von Wildkräutersalat mit Beeren, am 28.06.2026

Zutaten

100 g Wildkräutersalat (ersatzweise Salat-Mix)	50 g Mandelblättchen
100 g gemischte Beeren (z. B. Heidelbeeren, Himbeeren)	100 g Mini-Mozzarellakugeln
1 EL flüssiger Honig	1 Stück Ingwer (4 cm lang)
4 EL Walnussöl	4 EL Apfelessig
2 Salatboxen (1 l Inhalt)	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal, 44 g F, 17 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Den Wildkräutersalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldbraun sind und duften. Die Beeren verlesen, bei Bedarf behutsam waschen und abtropfen lassen. Die Mozzarellakugeln ebenfalls abtropfen lassen.
2. Den Ingwer schälen und fein reiben. Geriebenen Ingwer, Honig, Essig, Öl, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in einer Schale verrühren.
3. Das Dressing auf die Salatboxen verteilen. Dann nacheinander Mozzarellakugeln, Mandeln, Beeren und Salat daraufschichten und die Boxen verschließen. Zum Servieren jede Salatportion auf einen Teller stürzen oder direkt aus der Salatbox genießen.