

Feldsalat mit Pinienkernen



Zutaten für 4 Personen

350 g Feldsalat

1 TL Senf

2 EL Weißweinessig

1 Knoblauchzehe

Salz

Pfeffer

3 EL Rapsöl

40 g Pinienkerne

Zubereitung

Den Feldsalat putzen, die Wurzelenden entfernen und gründlich waschen.

Salatdressing

Senf, Weißweinessig, Salz, Pfeffer, die fein gehackte Knoblauchzehe und das Öl in einem Schüttelbecher oder mit dem Schneebesen gut vermischen.

Die Pinienkerne vorsichtig in einer Pfanne rösten.

Den Feldsalat mit dem Dressing mischen und die gerösteten Pinienkerne darüberstreuen.

Angaben pro Portion

Energie 142 kcal

Fett 13,0 g

Kohlenhydrate 1,9 g

Eiweiß 4,2 g

Ballaststoffe 2,3 g

Tipps

Beim Feldsalat lohnt es sich, nach Freilandware Ausschau zu halten. Sie ist aromatischer und knackiger als Feldsalat aus dem Gewächshaus.

Statt der Pinienkerne schmecken auch geröstete Sonnenblumenkerne, Walnüsse oder gehobelter Parmesan in diesem Salat sehr gut.