

RUCOLA-SALAT MIT FETA UND TOMATEN

15 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



15 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 100 g Rucola
- 250 g Mini-Tomaten
- 100 g Feta

Für das Rucola-Salat Dressing:

- 2 EL Balsamico
- 1 EL Senf
- 1 TL Honig
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer



bei Belieben:

- 25 g Pinienkerne

Zubereitung:

1. Wasche den Rucola gründlich und schleudere ihn trocken. Entferne die Stiele und welken Blätter. Halbiere die Kirschtomaten. Brösele den Feta-Käse in kleine Stücke.
2. Mische für das Rucola-Salat Dressing den Balsamico mit Senf, Honig und Olivenöl. Schmecke das Dressing mit Salz und Pfeffer ab.
3. Gib den Rucola in eine Schüssel, füge die Kirschtomaten und den Feta hinzu und beträufle den Salat mit dem Dressing.
4. Röste die Pinienkerne ohne Fett kurz in einer Pfanne. Streue sie über den Rucola-Salat.

Nährwerte pro Portion: 134 kcal | KH 4 g | E 5 g | F 10 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem Shop.

