

**Zutaten**

250 g Rucola  
 200 g Kirschtomaten  
 1 Zwiebel  
 2 EL Pinienkerne  
 1 Bd. gemischte  
 Kräuter  
 3 EL Weißweinessig  
 Salz  
 schwarzer Pfeffer  
 5 EL Keimöl

# Rucolasalat mit Pinienkernen

**Zubereitung**

**1** Rucola putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerteilen.

**2** Tomaten waschen und vierteln, grüne Stielansätze entfernen.

**3** Zwiebel schälen und fein würfeln.

**4** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten.

**5** Gemischte Kräuter waschen, trockentupfen und klein hacken.

**6** Aus Essig, Salz, Pfeffer und Öl eine Vinaigrette rühren, die Kräuter dazugeben und gut vermischen.

**7** Rucola, Tomaten, Zwiebelwürfel und Pinienkerne in einer Salatschüssel anrichten und die Kräuter-Vinaigrette darüber träufeln.

**8** Dazu Weißbrot servieren.

| EW  | F    | KH  | kcal/kJ |
|-----|------|-----|---------|
| 2 g | 12 g | 4 g | 130/540 |

