

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 darüberträufeln.

8 Dazu Weißbrot servieren.

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

