

Rucolasalat



Gesamtzeit
10 Minuten

Zubereitung
10 Minuten



Schwierigkeit
Einfach

Energie 480 kcal

Kohlenhydrate 13.8 g Fett 41 g

Eiweiß 16.3 g



ErnährWert

Zubereitung

1

Zutaten

125 g Rucola • 50 g Pinienkerne • 50 g Parmesan •
10 Kirschtomaten • Salz • Pfeffer • 2 EL Balsamico •
1 TL Honig • 4 EL Olivenöl

Rucola waschen und trocken schütteln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Parmesan hobeln. Kirschtomaten halbieren. Salz, Pfeffer, Balsamico, Honig und Olivenöl verrühren.

2

Alle Zutaten, bis auf den Parmesan, vermischen und sofort servieren. Parmesan zum Schluss darüber streuen.

Zutaten für 2 Portionen

125 g Rucola
50 g Pinienkerne
50 g Parmesan
10 Kirschtomaten
Salz
Pfeffer
2 EL Balsamico
1 TL Honig
4 EL Olivenöl