

Rucolasalat



 Gesamtzeit 10 Minuten  Zubereitung 10 Minuten  Schwierigkeit Einfach

Energie 480 kcal
Kohlenhydrate 13.8 g Fett 41 g
Eiweiß 16.3 g



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