

Rezept der Woche

Mairübchensalat mit Rucola



1 Portion Rucola	waschen und die Stielenden entfernen.
3 Mairübchen und 1 Apfel	schälen und in feine Stifte schneiden und zusammen mit
1 Handvoll Blaubeeren 1 Handvoll Wallnüsse	in eine Salatschüssel geben.
80 ml Olivenöl 30 ml heller Balsamico 1 EL Dijonsenf 1 EL Honig ½ TL Salz	zu einem Dressing vermengen. Dafür alles zusammen in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln. Gegebenenfalls nach eigenem Geschmack noch einmal mit Senf, Honig und Salz süßsauer abschmecken.

Dazu ein kräftiges Vollkornbrot mit Blauschimmelkäse und ein Glas Weißwein.
Fertig ist ein leichtes Spätsommergericht!

Auch lecker, aber milder im Geschmack, wird es mit Feldsalat statt Rucola. Statt
Heidelbeeren schmecken auch Weintrauben. Lecker!

KraftFeld Gartengemüse - Görbelheimer Mühle 1 - 61169 Friedberg

Tel. 0163 6374165 - hallo@kraftfeld-gartengemuese.de - www.kraftfeld-gartengemuese.de