

RUCOLA TOMATENSALAT MIT GERÖSTETEN PINIENKERNEN UND HONIG- SENF DRESSING

Vitalpunkt Dresden

10 Minuten • ergibt 2 Portionen



Zutaten

250g Tomaten
1 Gurke, klein geschnitten und gewürfelt
2 El Pinienkerne, geröstet
4 El Olivenöl
3 E Essig
2 TL Senf
Honig, Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Zubereitung

Rucola klein schneiden. Tomaten und Gurke waschen und ebenfalls würfeln. Alles in eine Schüssel geben. Pinienkerne rösten. Aus Öl, Essig, Senf, Honig und den Gewürzen eine Marinade herstellen und gut abschmecken.

Das Dressing kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Tipp: mit etwas Schafskäse besonders lecker .

Kalorien 186; Fett gesamt 11,6 g; gesättigtes Fett 1,6 g; Cholesterin 5,6 mg; Natrium 483 mg; Kohlehydrate gesamt 418,6 g; Ballaststoffe 5,5 g; Eiweiß 5,6 g