

Sommerlicher Erdbeer- Feldsalat mit Basilikum

Für den Salat benötigt ihr:

200 g Feldsalat
150 g Schafskäse
300 g Erdbeeren
1 Bund Basilikum
Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Kürbiskerne,
Sesam etc. nach Belieben

... und für das Dressing:

20 ml Balsamicoessig
80 ml Olivenöl
Salz & Pfeffer
Oregano
Thymian
ggf. etwas Wasser

Zubereitung des Salats:

Zunächst müsst ihr den Feldsalat gründlich waschen und die Wurzeln abzupfen. Während euer Feldsalat abtropft, könnt ihr schon mal die Erdbeeren waschen, vom Grün befreien und vierteln. Auch das Basilikum muss gewaschen und die Blätter klein gerupft/geschnitten werden. Nun bleibt nur noch der Schafskäse, den ihr je nach Belieben klein schneiden könnt. Anschließend gebt ihr alles in eine ausreichend große Schale.

Fehlt noch das Dressing:

Dafür einfach den Balsamicoessig und das Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer sowie den übrigen Kräutern abschmecken (gegebenenfalls etwas Wasser hinzufügen).

Das Dressing über den Salat geben und alles mit dem Salatbesteck durchmengen. Beim Anrichten könnt ihr dann Kerne und Körner zum Salat dazugeben.



Guten Appetit!

BASILIKUM