WUNDERDRESSING HIMBEERE

Blattsalat mit Himbeeren, Avocado und Feta

Salat · Vegetarisch

FÜR 2 Portionen ZEIT 15 Minuten



Zutaten

- 2 EL Sonnenblumenkerne (ca. 20 g)
- 120 g gemischte Blattsalate (z. B. Eichblatt, Lollo rosso, Romanaherzen)
- 125 g Himbeeren
- 1 reife Avocado (ca. 200 g)
- 100 g Feta
- Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Wunderdressing Himbeere

Tipp: Auch mit Ziegenfrischkäse statt Feta sehr fein.

Zubereitung

1. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten goldbraun rösten, dabei öfter schwenken. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
2. Blattsalate waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Himbeeren verlesen, nur bei Bedarf kurz abbrausen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Avocado halbieren, entkernen, schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Feta mit den Fingern grob zerbröckeln.
4. Blattsalate auf zwei Teller verteilen, Avocado, Himbeeren und Feta darauf anrichten. Wunderdressing kräftig schütteln, darüberträufeln und mit Pfeffer übermahlen. Mit den Sonnenblumenkernen bestreuen und sofort servieren.

DAZU PASST

Wunderdressing HIMBEERE mit Basilikumöl

Dieses Rezept online, alle Sorten und Händler in deiner Nähe:

world-of-wunder.de