VEGETARISCHER SOMMERSALAT MIT ERDBEEREN an Honig-Senf-Dressing

geschrieben von Karin Knorr | 6. Juni 2017

Heute möchte ich euch zu einem leckeren Sommersalat einladen. Erdbeeren inspirieren mich immer wieder, neue Dinge auszuprobieren. Eigentlich wollte ich jungen Spinat verwenden, der ist jedoch bei der Wärme zu empfindlich. So habe ich Feldsalat genommen. Das Rezept wurde wieder gedreht und auf meinem YouTube-Kanal hochgeladen. Schaut einfach selbst.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Handvoll Salat (Spinat, Feldsalat oder auch Rucola)
- 2 Mozzarella
- 500 g Erdbeeren
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL (Frucht-) Essig (Himbeer-, Granatapfel- oder Orangen-)
- 2 TL Dijon-Senf
- 1 TL Honig (oder Ahornsirup)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Mozzarella und Erdbeeren mundgerecht schneiden. Dann mit dem Salat auf zwei Tellern anrichten. Die restlichen Zutaten in einen Shaker oder Glas geben und kräftig schütteln. Das Dressing auf den Salat verteilen. Und schon ist eine Zwischenmahlzeit oder eine Vorspeise fertig. Ich hatte noch Granatapfelkerne übrig und habe sie darüber verteilt. Ihr seht, es ist sehr schnell eine leichte Mahlzeit zubereitet.

Tipps: Ihr könnt hier auch die Hälfte der Erdbeeren durch Himbeeren ersetzen. Dünne Zwiebelringe geben dem Salat eine völlig andere Note. Ein Baguette komplettiert diese Mahlzeit.

Dieses Rezept könnten euch auch interessieren: Spinat-Lachs-Omelett

Nun wünsche ich euch viel Freude beim Experimentieren und freue mich über eure Kommentare und Fotos.

Habt eine schöne Zeit,

eure Karin