

Vitáribo
Vitaminreich

WILDKRÄUTERSALAT

mit Mango-Marille-Dressing

— Fruchtikus —
Mango-Marille

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Wildkräutersalat
1 Kürbis, mittelgroß
(z. B. Hokkaido)
2 EL Olivenöl
1 TL Salz
1 Zweig Rosmarin
150 g gemischte Nüsse
(Haselnüsse, Cashew, Walnüsse etc.)
2 EL Sojasauce
1 EL Sesam
1 Fruchtikus Mango-Marille
1 kleiner Bund Koriander
Ziegenkäse



Van mir für dich Mahlzeit!



— ZUBEREITUNG —

DER SALAT

Zunächst das Backrohr auf 180 °C vorheizen. Den Wildkräutersalat waschen und gut abtropfen lassen.

Den Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden und mit Olivenöl, Salz und Rosmarin marinieren.

Den Kürbis danach auf einem Backblech für ca. 25 Minuten in den Ofen geben und anschließend abkühlen lassen. Die Nüsse in einer Pfanne am Herd auf kleiner Flamme langsam rösten. Zum Schluss mit Sojasauce ablöschen und Sesam untermischen.

DAS MANGO-MARILLE-DRESSING

Fruchtikus Mango-Marille mit zwei Esslöffeln Olivenöl und Essig mit dem Stabmixer fein pürieren.

Danach feingeschnittenen Koriander beimischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

DAS ANRICHTEN

Den Wildkräutersalat und den angebratenen Kürbis vermischen, mit dem Mango-Marille-Dressing marinieren und auf einem Teller anrichten. Danach geröstete Nüsse und Ziegenkäse auf dem Salat verteilen.

Nach Wunsch mit essbaren Blüten dekorieren.