



REZEPT DER WOCHE

WINTERLICHER FELDSALAT

Zutaten

200 Feldsalat
2 Handvoll Pinienkerne
1 Handvoll Kürbiskerne
2 EL Olivenöl
2 EL Balsamico
(Granatapfel-Balsamico) oder
Himbeeressig
1 Granatapfel
Salz und Pfeffer
Prise Zucker
etwas Wasser

Zubereitung

Die Pinienkerne sowie die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen zu „springen“ oder zu knistern. Währenddessen Öl, Essig, Wasser, Zucker kräftig vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Kerne unterrühren. Alles etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Zum Abschluss den Feldsalat hinzufügen und untermengen. Statt des Granatapfel-Balsamicos lässt sich selbstverständlich auch Himbeeressig nehmen.



Philipp und Birgit Flörke GbR - Speicherstr. 8, 17153 Grischow

www.grischower-gartengemuese.com