

Salat mit Pfirsich und Heidelbeeren

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit 15 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

- 125 g Rucola
- 60 g Heidelbeeren
- 1 Pfirsich
- Kokosöl zum Anbraten
- 60 g Körniger Frischkäse
- 30 g Mandeln
- 3 EL Macadamianussöl oder Aprikosenkernöl
- 2 EL Holunderblütenessig
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

Den Rucola und die Heidelbeeren gründlich waschen und abtropfen lassen. Den Pfirsich halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden. In der Pfanne mit Kokosöl von beiden Seiten kurz anbraten. Die Zutaten auf Tellern anrichten. Den Frischkäse und die Mandeln auf den Salat verteilen. Für das Dressing Macadamianussöl oder Aprikosenkernöl und Holunderblütenessig, Salz und Pfeffer miteinander vermischen und vor dem Servieren über den Salat geben.