

Fenchel-Zuckerschoten-Salat mit Beeren der Saison

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

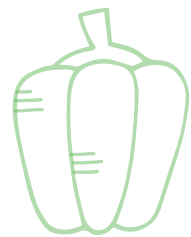
Vinaigrette:

250 g Erdbeeren oder Himbeeren
1 EL Ahornsirup
1 EL Fruchtessig
2 EL Rapsöl
½ TL Salz
Pfeffer



Salat:

1 Fenchelknolle, ca. 200 g
Saft ½ Zitrone
150 g Zuckerschoten
100 g Rucola
200 g Beeren, z.B. Erdbeeren,
Johannisbeeren, Himbeeren
1 Mozzarella oder
75 g Parmesan

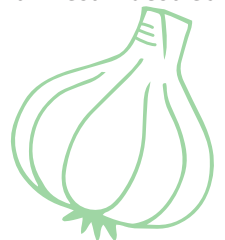


ZUBEREITUNG

Für die Vinaigrette Erd- oder Himbeeren putzen, mit den restlichen Zutaten fein pürieren und abschmecken. Fenchel vierteln und den Strunk herausschneiden. Dann den Fenchel fein hobeln und gleich mit dem Zitronensaft vermischen, damit er nicht braun wird. Zuckerschoten putzen und schräg in 2 cm breite Stücke schneiden. Rucola waschen und trocken schleudern. Beeren der Saison waschen und verlesen. Mozzarella würfeln, bzw. Parmesan fein hobeln. Fenchel, Zuckerschoten, Rucola und Beeren anrichten, mit Mozzarella oder Parmesan bestreuen und mit der Vinaigrette beträufeln.

Dazu passt Baguette oder Landbrot.

Guten Appetit!



DE-ÖKO-006



Marienhof
ESPERDE