

Gemischter Feldsalat

 ca. 20 Min.

★★★ normal

 4 Personen

SCHON GEWUSST?

Unser Feldsalat enthält viel Eisen, Carotin und Vitamine. Damit Ihr Körper das Eisen gut aufnehmen kann, sollten Sie es möglichst in Verbindung mit Vitamin C zu sich nehmen. Dazu können Sie beispielsweise Zitronensaft zur Vinaigrette hinzugeben.

Zutaten

500 g frischer Feldsalat	4 EL Olivenöl
50 g Kürbiskerne	4 EL Honig
100 g Blaubeeren	1 Mango
1/2 Zitrone	100 g Ziegenkäse

Zubereitung

1. Den Feldsalat waschen und vorsichtig trocken schütteln.
2. Die Kürbiskerne in einer Pfanne (ohne Öl) kurz anrösten.
3. Die halbe Zitrone auspressen und den Saft zusammen mit dem Olivenöl und dem Honig zu einem Dressing anrühren.
4. Die Mango schälen und vom Kern lösen. Anschließend das Fruchtfleisch in kleine Streifen schneiden.
5. Den Ziegenkäse ebenfalls in kleine Streifen schneiden.
6. Den Salat anrichten, die restlichen Zutaten darüber verteilen und alles nach Geschmack mit Dressing beträufeln.

Mit freundlicher Unterstützung unseres Erzeugerbetriebes

 ZAPF
Frischgemüse



Unser Versprechen:
frische Zutaten
von bester Qualität

Ein knackiger Salatkopf, nass vom Tau. Prallrote Tomaten, duftendes Basilikum: Alles, was eine Mahlzeit frisch und lecker macht, liefern wir schnell und direkt. "Frisch von Hier" – dieses Motto fasst zusammen, was uns wichtig ist. Wir bieten nur das Beste von hier, erntefrisch aus Baden und der Pfalz.

BÜRO STEINFELD
Waldhof 1
76889 Kapsweyer
Telefon: +49 6340 20 5

BÜRO KARLSRUHE
Weinweg 43
76137 Karlsruhe
Telefon: +49 721 61 41 19

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Zubereitung und guten Appetit!

 GEMÜSEBAU
FREY
Frisch von Hier!