



Friseesalat mit Pinienkernen



Zutaten:

Salat:

¼–½ Kopf Friseesalat
1 gelbe Paprika
200 g kleine Tomaten
1 kl. Päckchen Pinienkerne, geröstet

Marinade:

2 EL gutes Olivenöl
1–2 EL frischen Zitronensaft
1 TL Ahornsirup
½ TL Kräutersalz Herbamare



ca. 10–15 Minuten



ca. 2–4 Portionen



kalt/warm

#Beilage #Salat

Zubereitung:

- Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht rösten.
- Den Friseesalat in Salzwasser zügig waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. (Das Salz spült den Sand schnell heraus.)
- Die Paprikaschote in kleine Würfel schneiden.
- Die Tomaten vierteln oder achteln.
- In einer großen Schüssel zunächst die Marinade einrühren, dann das Gemüse, bzw. den Salat dazu und alles miteinander vermischen.

Geschafft! Guten Appetit!

Heimatkost-Tipp:

Sehr lecker schmecken die Heimatkost Käse-Tropfen zum Friseesalat mit Pinienkernen.

