

Rucola-Erdbeer-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

125 g Rucola

60 g Pinienkerne

250 g Erdbeere

Halbe Avocado (Mittel reif)

3 EL Balsamico

3 EL Olivenöl

Meersalz, Pfeffer

40 g veganer Parmesan, (z.B. von Violife mit Kokosöl & Vitamin B12, glutenfrei und ohne Soja)

Zubereitung:

Rucola und Erdbeere waschen, auf einem Tuch abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Erdbeeren vom Strunk abtrennen und in Scheiben in eine große Schüssel schneiden. Die Hälfte von Avocado mit einem großen Löffel von der Schale abtrennen und in Stückchen würfeln, zu den Erdbeeren geben. Rucola Blätter schneiden und auch dazu geben.

Balsamico-Essig mit Olivenöl zu einem Dressing vermischen. (am besten geht es mit einem starken Milchschaumer) Nach belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dressing auf Salat geben und gut vermischen. Zum Schluss den veganen, gehobelten Parmesan darüber verteilen.

Tipp: der Salat schmeckt auch mit grünem Spargel. Dafür 2-3 Stangen grüner Spargel im kochendem Wasser 5 Minuten kochen, abkühlen lassen, in kleine Stücke schneiden und mit dem Salt vermengen.

