



leben in balance

Feldsalat mit Himbeerdressing und Kräuterbaguette



Zutaten als Vorspeise für 3-4 Personen:

1 Schale Feldsalat
3 Handvoll tiefgefrorene Himbeeren oder frische
2 EL saure Sahne oder veganer Kokosjoghurt
Balsamicoessig, Pfeffer, Paprika
1 Vollkorn-Baguette
kaltgepresstes Rapsöl
frische Kräuter oder Pesto

Zubereitung:

Feldsalat waschen, waschen und auf tiefen Tellern anrichten.

Drei Handvoll tiefgefrorene Himbeeren auftauen, eine Handvoll Himbeeren zur Seite legen, den Rest zusammen mit zwei EL saurer Sahne, ein kleines bisschen Wasser und 1 EL Balsamicoessig in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab pürieren. Nach Geschmack etwas Pfeffer dazugeben. Dressing über den Feldsalat träufeln und mit ein paar ganzen Himbeeren verzieren.

Baguette in Scheiben schneiden (funktioniert auch mit übrig gebliebenen Brötchen vom Frühstück). Diese für 5-10 Minuten bei 175 Grad im Ofen backen. Anschließend ein wenig Rapsöl oder Pesto auf die Scheiben träufeln und frisch gehackte Kräuter mit ein wenig Pfeffer und Paprika auf die Scheiben geben.

Guten Appetit – wünscht dir Sabine.