



Titelrezept

Blattsalat mit Käse und Blüten



Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Sauce

- 3 Esslöffel Aceto balsamico**
- 5 Esslöffel Olivenöl**
- 2 Esslöffel flüssiger Honig**
- 2 Tomaten, in Würfeli**
- 1 Knoblauchzehe, gepresst**
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf**

Aceto, Öl und Honig in einer grossen Schüssel verrühren, Tomaten und Knoblauch begeben, mischen, würzen.

1 Esslöffel Butter

4 Scheiben Toastbrot, in Würfeli

130g Jungsalat mit Kräutern

3 Zwergli-Lattiche, zerzupft

50g Kernen-Mix

200g Roquefort oder Feta, zerbröckelt

12 essbare Blüten (siehe Hinweis), Blütenblätter abgezupft

- 1.** Für die Croutons Butter in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen, Brotwürfeli unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Min. goldbraun rösten, herausnehmen, beiseite stellen.
- 2.** Jungsalat und Lattich mit der Sauce mischen.

Servieren: Beiseite gestellte Croutons, Kernen-Mix, Käse und Blütenblätter darüberstreuen, sofort servieren.

Pro Person: 41 g Fett, 16 g Eiweiss, 29g Kohlenhydrate, 2297 kJ (549 kcal)



Hinweis: Essbare Blüten sind z. B. Ringelblumen (1 und 8), Nelken (2 und 5), Gänseblümchen (3), Duftgeranien (4), Tagetes (6), Stiefmütterchen (7), Veilchen, Kapuzinerkresse, Rosen und Blüten von Gewürzen wie Rosmarin, Basilikum und Schnittlauch. Darauf achten, dass nur die Blütenblätter von ungespritzten Pflanzen verwendet werden.