



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

- 130 g Jungsalat mit Kräutern
- 3 Zwergli-Lattiche, zerzupft
- 50 g Kernen-Mix
- 200 g Roquefort oder Feta, zerbröckelt

12 essbare Blüten (siehe Hinweis), Blütenblätter abgezupft

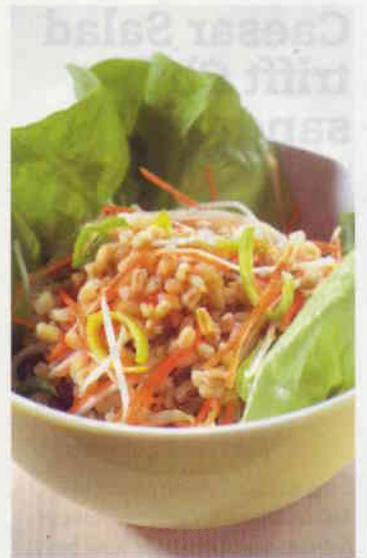
1. Für die Croutons Butter in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen, Brotwürfeli unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Min. goldbraun rösten, herausnehmen, beiseite stellen.
2. Jungsalat und Lattich mit der Sauce mischen.

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

Pro Person: 41 g Fett, 16 g Eiweiss, 29 g 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.



Hartweizen-salat



Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Kühl stellen: ca. 30 Min.

300 g Hartweizen, vorgekocht, schnellkochend (z. B. Coop Bio Naturaplan)

Salzwasser, siedend

Hartweizen nach Angabe auf der Verpackung zubereiten, abtropfen.

Sauce

4 Esslöffel Aceto balsamico bianco

6 Esslöffel Olivenöl

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Alle Zutaten in einer grossen Schüssel gut verrühren.

150 g Singapursalat

(Salatmischung mit Rüebl, Sellerie und Lauch von Idee Betty Bossi)

Salat mit dem Hartweizen zur Sauce geben, mischen.

8 Kopfsalatblätter

Servieren: Je 2 Salatblätter in Tassen oder Schalen geben, Salat einfüllen.

Pro Person: 19 g Fett, 9 g Eiweiss, 58 g Kohlenhydrate, 1894 kJ (452 kcal)