

Blaubeeren mit Roquefort

Zutaten für 4 Personen:

300 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
30 g Kalifornische Walnüsse
1 Bund Staudensellerie
100 g Roquefort
6 EL Cumberlandsauce
2 EL roter Portwein



Zubereitung:

1. Blaubeeren auftauen lassen. Walnüsse grob hacken und in einer trockenen Pfanne ohne Fett leicht rösten. Auf einen Teller schütten und auskühlen lassen. Sellerie putzen, abspülen und in Stücke schneiden. Roquefort in Stückchen teilen.
2. Die vorbereiteten Zutaten mit den Blaubeeren auf Teller verteilen. Cumberlandsauce und Portwein verrühren und darüber träufeln.

Tipp: Dazu Grissinistangen oder Vollkorntoast reichen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten + ca. 30 Minuten Auftauzeit

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 232 kcal / 972 kJ
Eiweiß: 8 g
Fett: 13,1 g
Kohlenhydrate: 19 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

