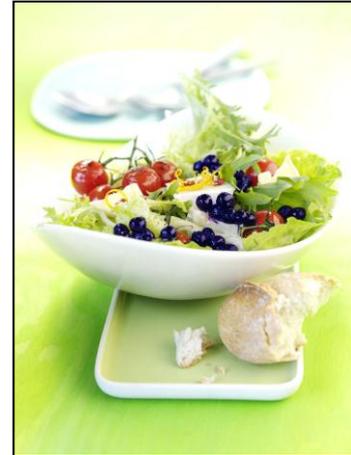


Kopfsalat mit Blaubeeren und Camembert

Zutaten für 4 Personen:

400 g gemischter, geputzter Kopfsalat
(z.B. Römersalat, Lollo Bianco, Friséesalat)
200 g Kirschtomaten
1 Bio-Orange
2 TL Öl
1 Prise Salz
½ TL geschroteter rosa Pfeffer
1 Prise Zucker
150 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren,
ersatzweise aus dem Glas)
150 g Camembert



Zubereitung:

1. Blaubeeren auftauen lassen. Kopfsalat abbrausen und trocken schleudern. Kirschtomaten abspülen. Eine beschichtete Pfanne trocken erhitzen und die Tomaten darin scharf anbraten, auf einen Teller geben. Orange abspülen, die Schale mit einem Zestenreißer abziehen (oder abreiben), den Saft auspressen. Orangensaft mit Öl, Salz, Pfeffer, Zucker und der Orangenschale verrühren.
2. Blaubeeren mit der Marinade mischen. Camembert in Stücke schneiden. Kopfsalat zusammen mit den Tomaten und den Camembertstücken anrichten. Die Blaubeeren mit der Marinade darüber verteilen.

Dazu Baguette reichen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 247 kcal / 1032 kJ
Protein: 8,6 g
Fett: 20,6 g
Kohlenhydrate: 6,5 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

