

Römersalat mit Blaubeer-Salsa

Zutaten für 4 Personen:

Für die Salsa

- 1 Schalotte
- 4 getrocknete Tomaten (mit Öl)
- 1 kleine grüne Chilischote
- 150 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
- 2-3 TL Apfelessig
- 1 Prise Salz

Außerdem

- 2 Scheiben Rosinen-Stuten
- 2 EL Öl
- 1 Römersalat
- 150 g Ziegenkäse



Zubereitung:

1. Schalotte abziehen. Tomaten und Schalotte fein würfeln. Chilischote putzen, abspülen, Kernchen entfernen und fein hacken. Tomaten, Schalotte, Chili, wilde Blaubeeren und Apfelessig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blaubeeren in der Marinade auftauen lassen.
2. Rosinen-Stuten in Stücke schneiden. Öl erhitzen und die Brotstücke darin leicht rösten. Römersalat putzen, abspülen, in Stücke zupfen und trockenschleudern. Ziegenkäse in kleine Stücke teilen. Römersalat mit Ziegenkäse, der Salsa und den Brotstücken anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten + Auftauzeit

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 253 kcal / 1061 kJ
Eiweiß: 9,3 g
Fett: 16,5 g
Kohlenhydrate: 16 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

