



Blaubeer-Walnuss-Salat

Zutaten für 4 Personen:

200 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
100 g Kopfsalatherzen
60 g Friséesalat oder Endivien-Salat
60 g Walnusskerne, grob gehackt
200 g saure Sahne
1 EL Zitronensaft
1 EL flüssige Fleischbrühe
2 EL Senf
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Blaubeeren antauen lassen. Salat waschen, trocknen, in grobe Stücke zupfen und auf Tellern verteilen.

2. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Verbleibende Zutaten sowie 50 g der angetauten Blaubeeren mit einem Pürierstab mixen und als Dressing auf dem Salat verteilen. Restliche Blaubeeren und Walnüsse darüber streuen.



Zubereitungszeit: 15 Minuten

Nährwerte pro Portion ca.:

Energie 240 kcal/ 1000 kJ
Kohlenhydrate 7 g
Eiweiß 5 g
Fett 22 g