



## Römer-Radicchio-Salat mit Parmesan und wilden Blaubeeren

---

### Zutaten für 4 Portionen:

200 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)  
1 Kopf Römersalat  
1 Kopf Radicchio  
1 Gurke  
80 g Parmesankäse  
4 EL Sonnenblumenkerne  
4 EL Olivenöl  
Saft von 1 Bio-Orange  
1 EL Honig  
2 TL Senf  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle



### Zubereitung:

1. Blaubeeren auftauen lassen. Salate waschen, trockenschütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Gurke waschen, trockenreiben und in Scheiben schneiden. Salat mit der Gurke vermengen.
2. Parmesan grob hobeln. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Öl mit Orangensaft, Honig und Senf verschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Salat und Blaubeeren mit dem Dressing vermengen. Mit Parmesan und Sonnenblumenkernen bestreuen.

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten

### Nährwerte pro Person:

Energie: 350 kcal/ 1470 kJ  
Eiweiß: 10 g  
Fett: 27 g  
Kohlenhydrate: 13 g