

Vegetarisches

Rezept

Blattsalat mit Trauben und No-Muh, Kräuter



VEGUSTO

Die 100 % pflanzliche Alternative.

Ein herbstlicher Leckerbissen ist dieser Salat. Er schmeckt herrlich fruchtig und würzig-käsigt zugleich. Ein wahrer Genuss.

Vegi-Service AG, Bahnhofstrasse 52, CH-9315 Neukirch (Egnach), Schweiz
Telefon: +41(0)71 470 04 04, www.vegi-service.ch • EU: www.vegusto.com

So wirds gemacht!

Rezept für 4-5 Personen

Zutaten

- 250 g Zucchini
- 1-2 EL Rapsöl
- 100 g Brot
- 150 g blaue Trauben
- 200 g No-Muh, Kräuter
- 500 g Blattsalat, gemischt
z.B. 100 g Rucola,
200 g Eisbergsalat,
100 g Eichblattsalat,
100 g Kopfsalat
- 1 Karotte, in Streifen geschnitten

Salatsauce:

- 9 EL Rapsöl
- 1 EL Senf
- 4½ EL Balsamicoessig
- 1 TL Salz
- Pfeffer nach Belieben



Zubereitung:

- Die Zucchini in dünne Scheibchen schneiden und mit dem Öl in einer Bratpfanne, bei mittlerer Hitze, etwa 5 Minuten dünsten. Darauf achten, dass die Zucchini nicht braun werden. Zucchini auskühlen lassen.
- Das Brot in kleine Würfel schneiden und im restlichen Bratöl der Zucchini etwa 8 Minuten, bei mittlerer Hitze, rösten.
- Die Trauben halbieren und den No-Muh in Stifte schneiden.
- Den Blattsalat waschen und zerkleinern.
- Die Trauben, den No-Muh, die erkalteten Zucchini und den Blattsalat miteinander vermischen.

Salatsauce:

- Das Öl und den Senf separat gut vermengen. Danach den Essig dazugeben und wieder gut mischen.
- Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Salatsauce kurz vor dem Servieren zum Salat geben und mit den gerösteten Brotwürfeln und den Karottenstreifen dekorieren.

Tipp: Sonnen- und Kürbiskerne über den Salat streuen.