



VEGETARISCH

Salat mit Erdbeeren und Feta

06/2023 | Bildhinweis: Shutterstock

ZUBEREITUNG



Die Erdbeeren und den Babyspinat gründlich waschen und die Walnüsse mit Hilfe eines Nussknackers auseinander brechen.

Die Erdbeeren anschließend in Scheiben schneiden und mit dem Blattspinat vermengen. Dann den Feta in kleine Stücke zerbröseln und dazu geben.

Die Walnüsse in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten anrösten lassen. Hier unbedingt aufpassen, dass sie nicht zu dunkel werden.

Währenddessen das Wallnussöl mit dem Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Anschluss alles zusammen auf einem Teller garnieren und genießen.

ZUTATEN



- 100 g Erdbeeren
- 80 g Feta (Schaf)
- 100 g Babyspinat
- 4 Walnüsse
- 2 Esslöffel Walnussöl
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Rezeptvariation

Wer eine andere Nussorte bevorzugt, kann diese selbstverständlich austauschen. Wie wäre es zum Beispiel mit angerösteten Haselnüssen oder Pinienkernen?

gesund + aktiv informiert

Frisches, saisonales Obst ist sehr gesund und enthält viele Vitamine und Mineralstoffe, die unser Körper benötigt. Trotzdem sollte man sich auf eine obstreiche Mahlzeit am Tag beschränken, da der Fruchtzuckeranteil in den Früchten nicht zu unterschätzen ist.