

Rucola-Salat mit Kräutern und Blüten

 happy-mahlzeit.com/2019/11/02/rucola-salat-mit-kräutern-und-blüten/

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Rucola
- je 60-80 Estragon, Koriander, Basilikum und glatte Petersilie
- 40 g Dill
- Wildkräuter nach Belieben
- Mandelkerne
- grobes Salz
- schwarzer Pfeffer
- Saft einer Zitrone
- 1-2 EL Olivenöl
- 1 TL brauner Zucker
- etwas Butter

Zubereitung:

Den Salat waschen und trocknen. Die Kräuter von den Stielen zupfen.

Mandelkerne mit einem scharfen Küchenmesser halbieren oder in einem Gefrierbeutel mit einem Nudelholz grob zerkleinern. Butter in einer Pfanne erhitzen, die halbierten Mandelkerne dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mandelkerne sollen eine braune Färbung annehmen. Mandelkerne mit einem Löffel oder einer Schaumkelle aus der Butter nehmen. Die Butter in der Pfanne belassen und warm stellen, damit sie flüssig bleibt.

Zucker im Zitronensaft auflösen und mit dem Olivenöl vermischen. Salat und Kräuter in eine Schüssel füllen. Mandelkerne, flüssige Butter und danach das Zitronensaft-Dressing dazugeben. Das Ganze gut vermischen. Wer möchte, kann den Salat mit Gänseblümchen dekorieren. Am besten sofort servieren.

Rezept aus dem Kloster Medingen

Quelle: NDR - Klosterküche vom 1.6.2016