

Gemischter Blattsalat mit Fenchel und gerösteten Pinienkernen

Kategorie: Salate - Aufwand: gering - Preis: gering - für Gruppen: ja - vegetarisch: ja

Marinade

100 ml	Balsamico-Essig bianco
60,0 ml	Olivöl
100 ml	Apfelsaft
1,0	Zwiebel
2,0 TL	Senf
2,0 TL	Honig
2,0 EL	getrocknete Salatkräuter (frisch gehackte schmecken natürlich auch)
	Salz & Pfeffer

Salat

120 g	Rucola
120 g	Spinat (oder nach Saison eine andere Blattsalatsorte)
0,5 Kopf	roter Eichblattsalat
0,5 Kopf	grüner Bataviasalat
120 g	frischer Fenchel
50,0 g	Pinienkerne

(Angaben für 8 Personen)

Verschiedene Sorten Blattsalat zu mischen, schmeckt und sieht hübsch aus. An manchen Marktständen bekommt man eine frisch gezupfte Mischung verschiedener Blattsalate, was von Vorteil ist, wenn man nur wenig Salat zubereiten möchte und unterschiedliche ganze Salatköpfe zu viel wären.

Die Marinade schmeckt besonders gut, wenn sie durchgezogen ist. Man kann sie auch gleich in größeren Mengen zubereiten und im Kühlschrank lagern, dann hat man welche parat, wenn es mal schnell gehen muss.

Zubereitung

Die flüssigen Zutaten für die Marinade in einen Schüttelbecher geben. Die Zwiebel sehr fein hacken und mit Senf, Honig und Gewürzen ebenfalls in den Schüttelbecher geben und kräftig und lange durchschütteln. Die Marinade bis zur Verwendung kühl stellen.

Die Blattsalate putzen, waschen, gut trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Den Fenchel waschen, putzen, und grob reiben. Salat, Fenchel und Marinade mischen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren rösten und über den Salat streuen.

