

Rezeptidee für den Juni

Erdbeeren mit Rucola und Parmesan

Zutaten 4 Portionen

- 100 g Erdbeeren
- ca. 50 g Parmesan
- Olivenöl
- 30 g Rucola
- Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer

Nährstoffe: 91 kcal, 2 g Kohlenhydrate, 8 g Fett, 4 g Eiweiß

Zubereitung:

Die Stängel vom Rucola etwa zur Hälfte abschneiden und matschige Stellen entfernen. Rucola-Blätter waschen und in der Salatschleuder oder auf einem Küchentuch trocknen. Die Blätter werden in eine Salatschüssel gelegt. Von den Erdbeeren wird zunächst der Strunk entfernt, bevor sie unter kaltem Wasser gewaschen werden.

Die Erdbeeren in Viertel schneiden und in die Schüssel zum Rucola geben. Den Parmesan reiben und über Rucola und Erdbeeren streuen. Zum Abschluss Olivenöl und Balsamico vermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Dressing in die Schüssel geben und mit Hilfe des Salatbestecks alle Zutaten vermischen.



Quelle Rezept: <http://www.bella-cucina.de/rezepte/dessert/erdbeeren-rucola.php>