Artikel vom 08.07.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 04:57 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/bunter-sommersalat-mit-heidelbeerdressing

Bunter Sommersalat mit Heidelbeerdressing



Foto: Anne Weidenbörner

Zutaten (für 4 Portionen):

80 g Heidelbeeren

1 TL Senf

1/5 TL Honig

4 EL heller Balsamicoessig

3 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl

Salz und Pfeffer

Salat und Gemüse nach Wahl

optional Feta

Zubereitung:

Den Salat putzen, waschen und gut trocknen. Das Gemüse ebenfalls putzen und nach Lust und Laune in verschiedene Formen schneiden oder hobeln.

Für das Dressing die Heidelbeeren waschen und in ein hohes Gefäß füllen. Die restlichen Zutaten für das Dressing hinzufügen und alles mit dem Pürierstab pürieren. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat, Gemüse und gegebenenfalls Feta in einer Schüssel anrichten, das Dressing darübergeben und genießen.

Anne Weidenbörner