



Rezepte aus der Behr Küche

Fruchtiger SalaRico-Salat



Zutaten für 3 Personen

- 1 SalaRico Salat
- 1 Saftorange (alternativ 1 Blutorange)
- 1 frische Baby-Ananas (alternativ eine kleine Dose)
- 4 EL Ahornsirup
- 100 g Parmesan
- 1 Handvoll gehackte Walnüsse

Für das Dressing:

- 150 g Naturjoghurt
- 1 Becher saure Sahne
- 1 EL Zitronensaft
- Abrieb von einer Zitrone
- 2-3 EL Ahornsirup

Zubereitung:

Die Salatblätter abtrennen und waschen. Die Orange schälen und filetieren. Dabei den Saft der Orange aufheben. Die Ananas schälen und in Scheiben schneiden. Die Ananasscheiben zusammen mit 2 EL Ahornsirup in einer Pfanne bei stärkerer Hitze und unter Wenden karamellisieren. Die gebräunten Fruchtscheiben herausnehmen und beiseitestellen.

Die Walnüsse hacken und zusammen mit 2 EL Ahornsirup in der Pfanne karamellisieren, in der zuvor die Ananas angebraten wurde. Den Parmesan anschließend grob hobeln.

Den SalaRico, die gebräunte Ananas, die Orangenfilets, die karamellisierten Nüsse und den Parmesan auf Tellern anrichten.

Aus dem Joghurt, der sauren Sahne, dem Zitronensaft, dem Zitronenabrieb, dem Saft der Orange und dem Ahornsirup ein Dressing mischen und über den Salat verteilen.

Tipp: Dieser Salat ist ein leichter Sommersalat, der zum Beispiel gut zu hellem, kurzgebratenem oder gegrilltem Fleisch passt.

Guten Appetit!



Rezepte aus der Behr Küche