



SOMMERLICHER MARILLENSALAT

mit Basilikum-Minz-Dressing (basisch)

ZUTATEN

für 2 Personen

Salat:

- 4 reife Marillen
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Handvoll Feldsalat
- 1/2 Salatgurke
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 Avocado, gewürfelt
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- 1 Handvoll getrocknete Marillenkerne (optional)

Dressing:

- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 Handvoll frisches Basilikum
- 1 Handvoll frische Minze
- Kräutersalz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Marillen halbieren und entsteinen. Die Marillenhälften auf Spieße stecken.
2. Marillen grillen: Eine Grillpfanne oder einen normalen Grill mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Marillenspieße darin von beiden Seiten goldbraun grillen. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
3. Salat vorbereiten: Rucola, Feldsalat, Gurke, rote Zwiebel, Avocado und Kirschtomaten schneiden und in einer großen Schüssel vermengen.
4. Dressing zubereiten: Alle Dressingzutaten in einen Mixer geben und zu einer glatten Sauce pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Salat anrichten: Die gegrillten Marillen von den Spießen nehmen und auf dem Salat verteilen. Mit dem Dressing beträufeln und nach Belieben mit getrockneten Marillenkerne bestreuen.

TIPPS

Du kannst den Salat noch mit anderen basischen Zutaten ergänzen, wie z.B. Hirse, Quinoa, Brokkoli-Röschen, Fenchel oder Radieschen.