

Rucola Parmesan Salat mit Backerbsen

Dieser Salat bringt noch einmal den Sommer auf die Teller – mit frischem Rucola, Feigen und Backerbsen für den knusprigen Kick.



Rucola Parmesan Salat mit Backerbsen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

4 Portionen

Zutaten:

- 6 EL weißer Balsamico
- 1 TL Honigsenf

- 6 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 4 EL Pinienkerne
- 150 g frische Feigen
- 250 g frischer Rucola
- 50 g Parmesan
- 2 EL Walnüsse
- **100 g LAND-LEBEN Backerbsen**

Zubereitung:

Den weißen Balsamico mit Olivenöl und Gewürzen sowie Senf vermengen. Mit einem Pürierstab mehrere Minuten schaumig aufschlagen.

Für den Rucola Parmesan Salat: Den Parmesan mit einem Messer oder einer Reibe in Späne hobeln. Die Feigen waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Rucola waschen und trocken schütteln. Die Walnüsse grob hacken. Den Rucola in einer großen Schüssel mit dem Dressing marinieren und gut durchmischen. Auf Tellern anrichten. Mit Parmesan, knusprigen LAND-LEBEN Backerbsen, den frischen Feigen und Walnüssen anrichten und sofort servieren.

TIPP: Statt Backerbsen kann der Salat auch mit LAND-LEBEN Croutons verfeinert werden.

www.land-leben.com