

RUCOLA-SALAT MIT GEBACKENEN THYMIAN-APRIKOSEN

RUCOLA-SALAT MIT GEBACKENEN THYMIAN-APRIKOSEN

Das man die leckeren, gebackenen Thymian-Aprikosen mit Manchego und Walnüssen perfekt mit einem kleinen, frischen Rucola-Salat kombinieren kann habe ich ja bereits erwähnt. Jetzt sucht Uwe von Highfoodality für sein Event „Wir kochen alle nur mit Wasser“ leichte, gesunde Sommergerichte. Da sollte das doch gut passen!



Zutaten für 2 Personen:

150g Rucola

3-4 EL Walnussöl

2-3 EL Cranberry-Balsamico

Pfeffer & Salz

etwas Brot (hier ein körniges Baguette)

6 Baby- (Zucker-) Aprikosen

5-6 Zweige Thymian

1 Hand voll Walnüsse

3 EL geriebener Manchego / ca. 10g Manchego

1 TL Zucker

Zubereitung:

Die Aprikosen werden wie hier beschrieben gewaschen, entkernt und mit Thymian, Nüssen, Manchego und etwas Zucker in einem Alufolienpäckchen bei 200°C für knapp 20 Minuten in den Backofen geschoben.



Auf die letzten 2 Minuten kommt das Baguette dazu um es kurz aufzubacken. Den Rucola waschen und trocken schütteln. Dann den Salat in einer Schüssel mit Walnussöl und einem süßlichen Balsamico (hier Cranberry Balsamico) anmachen. Leicht mit Pfeffer und Salz würzen, gut durchmischen und auf die Teller verteilen. Das gebackene Obst aus dem Ofen holen und auf dem

Salat anrichten.



In der Alufolie hat sich etwas Flüssigkeit von den Aprikosen gesammelt, die wird jetzt mit über den Salat gegeben. Das Brot dazu legen und warm servieren.

Lasst es euch schmecken!



Eingereicht für das Event: