

RUCOLASALAT MIT HEIDELBEEREN UND SCHINKEN

Es ist so weit, die Grüne Woche hat gestern hier in Berlin wieder ihre Tore geöffnet um die Besucher mit allerlei Leckereien aus aller Herren Länder zu begeistern. Wir werden uns nächstes Wochenende ins Getümmel wagen und sicherlich wieder mit reichlich Käse, der einen oder anderen Flasche Wein, Schinken und ein paar Spontankäufen beladen wieder nach Hause kommen. Und wie schon im [Jahresrückblick](#) angekündigt wird es auch hier auf dem Blog wieder grün – mit ein paar tollen grünen Rezepten. Den Anfang macht meine Rucolasalat mit Heidelbeeren und Schinken. Der ist nicht nur grün, sondern auch noch super leicht. Anstelle von Brot als Beilage gibt es ein bisschen Knäcke-Crunch und auch der Rest ist in wenigen Minuten gemacht. Ein perfektes kleines Mittagessen!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

150g Rucola

Olivenöl

etwas Fruchtsig – hier Pfirsichsig

Pfeffer & Salz

2 Hand voll Heidelbeeren

ca. 20 Mandeln

3 Scheiben Schinken, z.B. Parmaschinken

2 Scheiben Knäckebrot

ZUBEREITUNG:

Den Salat waschen und in eine Schüssel geben. Mit Essig, Öl, Pfeffer und Salz anmachen und gut vermengen.

Den Salat auf zwei Teller verteilen. Die Heidelbeeren waschen, die Mandeln halbieren und den Schinken klein zupfen. Alles auf dem Salat platzieren.

Das Knäckebrot in kleine Stücke brechen und rundherum anrichten.



Den Rucolasalat mit Heidelbeeren und Schinken sofort servieren damit das Knäckebrot schön knusprig bleibt.



Ich hoffe ihr habt genau so viel Lust auf grüne Gerichte wie ich.

Lasst es euch schmecken!



© katha-kocht!