



Frisée-Wildkräutersalat in Kokos-Beerenmarinade und gebratenen Wassermelonen

Zutaten (für 4 Personen):

2 Frisée
150 g Wildkräutersalat
120 g Sommerbeeren
1 kleine Wassermelone
4 EL Olivenöl
Marinade:
100 ml Kokoswasser
Saft von 2 Zitronen
6 EL Olivenöl kalt gepresst
1 TL Kokosblütenzucker
2 Msp. Curry, Vanillesalz

Zubereitung:

Friséesalat grob zerpfücken und mit dem Wildkräutersalat gut vermengen.
Alle Zutaten der Marinade miteinander verrühren, Beeren zugeben, ca. 20 Minuten marinieren. Salat auf Tellern anrichten.
Von der halbierten Wassermelone Würfel herstellen und diese in heißem Olivenöl zügig anbraten.
Die Marinade über den Salat verteilen, die angebratenen Melonenwürfel dekorativ ansetzen und mit Blüten und Sprossen nach Wahl dekorativ ausgarnieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Dieses Gericht ist vegan, lactose- und glutenfrei.