



Herzhafter Beerensalat mit Granola

Zutaten (für vier Portionen):

Herzhaftes Granola

75 g Nüsse und Kerne nach Geschmack, z.B. Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse
75 g kernige Haferflocken
1-2 TL Dijon-Senf
1-2 EL Ahornsirup
2-3 EL getrocknete Beeren (alternativ Rosinen)
1-2 EL Haselnussöl

Dressing

1/2 Orange, unbehandelt
2 EL Haselnussöl
1 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer
1-2 Zehen Knoblauch
50 g Roquefort
1 EL Naturjoghurt
1-2 TL Honig

Sowie

1/2 Kopf Radicchio
1 Knolle Fenchel
1-2 rote Zwiebeln
1 TL Öl zum Braten
1-2 EL Weißweinessig
200 g Beeren nach Wahl, z.B. Erdbeeren, Himbeeren und Brombeeren

Zubereitung (40 Minuten, ohne Garzeiten):

Die Nüsse und Kerne nach Geschmack grob hacken und für das Granola mit den Haferflocken in eine Schüssel geben. Senf und Ahornsirup dazugeben und vermengen, dann mit getrockneten Beeren und Haselnussöl zu einer stückigen Masse verarbeiten. Flach auf einem ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen bei 180 Grad etwa 15 bis 20 Minuten backen.

Für das Dressing den Orangenabrieb mit Öl, Weißweinessig, Salz, Pfeffer und Knoblauch in einen Mixbecher geben. Roquefort, Naturjoghurt und Honig hinzufügen und zu einer glatten Masse mixen.

Den Strunk des Radicchios entfernen und die Blätter in breite Streifen schneiden, den Fenchel fein hobeln und in eine Salatschüssel geben.

Die Zwiebel in Ringe schneiden und in etwas Öl anschwitzen, Salz und Pfeffer dazugeben, dann mit Weißweinessig ablöschen. Die Beeren waschen, bei Bedarf grob schneiden und dazugeben. Den Salat mit dem Dressing marinieren, Zwiebeln und Granola obenauf verteilen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

484 kcal – 34 g Fett – 11 g Eiweiß – 32 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch. Roquefort kann tierisches Lab enthalten.