

# ERDBEER-FETA-SALAT

Allns to sien Tiet

ERDBEEREN

SAISON VON MAI BIS OKTOBER



## ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 250 G FRISCHE ERDBEEREN
- 150 G FETA-KÄSE
- 100 G BABYSPINAT
- FRISCHE MINZBLÄTTER
- 50 G SONNENBLUMEN- ODER KÜRBISKERNE
- 3 EL OLIVENÖL
- 1 EL WEISWEINESSIG
- 1 TL SENF
- 1 TL HONIG
- SALZ UND PFEFFER

## ZUBEREITUNG:

1. ERDBEEREN UND SPINAT WASCHEN. DANACH ERDBEEREN IN SCHEIBEN SCHNEIDEN.
2. DEN FETA-KÄSE IN KLEINE WÜRFEL SCHNEIDEN. DIE MINZEBLÄTTER GROB HACKEN.
3. DEN BABYSPINAT IN EINE GROBE SALATSCHÜSSEL GEBEN UND DIE ERDBEEREN, FETA-KÄSE UND GEHACKTE MINZE DARAUFG VERTEILEN.
4. IN EINER KLEINEN SCHÜSSEL OLIVENÖL, WEISWEINESSIG, SENF UND HONIG GUT VERMISCHEN. MIT SALZ UND PFEFFER ABSCHMECKEN.
5. DRESSING ÜBER DEN SALAT GIEßEN UND VORSICHTIG VERMENGEN, DAMIT DIE ZUTATEN GLEICHMÄßIG MIT DEM DRESSING ÜBERZOGEN WERDEN.
6. DIE SONNENBLUMEN- ODER KÜRBISKERNE ÜBER DEN SALAT STREUEN UND LEICHT UNTERMISCHEN. DEN ERDBEER-FETA-SALAT SOFORT SERVIEREN!



MEHR INFOS UNTER [WWW.ZEHN-NIEDERSACHSEN.DE/SAISONKALENDER](http://WWW.ZEHN-NIEDERSACHSEN.DE/SAISONKALENDER)

**ZEHN**  
ZENTRUM FÜR  
ERNÄHRUNG UND  
HAUSWIRTSCHAFT  
NIEDERSACHSEN

NIEDERSÄCHSISCHE  
LANDJUGEND e.V.  
**nlj**