



# Erdbeer-Rucola-Salat

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/erdbeer-rucola-salat.jsp>



Bereiten Sie mit unserem Rezept einen leichten Erdbeer-Rucola-Salat zu: Der Mix aus saftigen Beeren und würzigem Blattgemüse passt als Haupt- und Vorspeise!

## Zutaten

Zutaten für: 4 Portionen

Für den Erdbeer-Rucola-Salat:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
400 g	Erdbeeren	
100 g	Rucola	
12 Blätter	Basilikum	
1 TL	Pfefferbeere, rot	

Für das Dressing:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
2 EL	Balsamico Bianco	
4 EL	Orangensaft	GUT&GÜNSTIG Orangensaft
	Salz	GUT&GÜNSTIG Jodsalz
	Pfeffer	
1 Prise	Zucker	GUT&GÜNSTIG Feiner Zucker
2 EL	Traubenkernöl	

Rezept: Ernährungsservice  
Foto: EDEKA Zentrale AG & Co. KG

## Rezeptinformation

Zutaten für: **4 Portionen**

Zubereitungszeit: **20 Min.**

Fertig in: **20 Min.**

Je Portion : **515 kJ, 123 kcal , 10 g Kohlenhydrate , 2 g Eiweiß , 8 g Fett , 0 mg Cholesterin , 2 g Ballaststoffe**

Schwierigkeitsgrad: **einfach**

## Zubereitung

- 1.) Die Erdbeeren waschen und gut abtropfen lassen. Stielansatz und Blättchen abzupfen und die Erdbeeren quer in Scheiben schneiden.
- 2.) Rucola von den groben Stielen befreien, waschen und sehr gut abtropfen lassen.
- 3.) Erdbeeren, Rucola und Basilikum auf 4 Tellern anrichten.
- 4.) Die Zutaten für das Dressing gut miteinander verrühren, über den Salat träufeln, den roten Pfeffer darüber verteilen und servieren.

Tipp: Verfeinern Sie Ihren Salat auch mit Löwenzahnblättern und probieren Sie weitere Entdecken Sie weitere wie unsere oder unseren . Bei uns finden Sie zudem viele köstliche und weitere . Und wie wäre es mit diesem fruchtigen ? Tipp: Entdecken Sie unsere für säurearmen Genuss!

Hinweis:

Bei der Zuordnung der Rezepte zu den einzelnen Kategorien wie gluten- und laktosefrei gehen wir sehr sorgfältig vor, können aber keine Gewähr übernehmen. Wir danken für Ihr Verständnis.

## Kochschule

Erdbeeren waschen: Spülen Sie die Erdbeeren vorsichtig in einer Schale ab und lassen Sie die Früchte dann in einem Sieb abtropfen. Legen Sie ein Küchentrepp in das Sieb, damit die Erdbeeren nicht beschädigt werden. Entfernen Sie jetzt erst das Grün.