

Erdbeer Spinat Salat

dazu **Bruschetta mit Tomate**



● Zutaten Erdbeerspinatsalat:

Dressing:

5 große pürierte	Erdbeeren
4 Esslöffel	Sonnenblumenöl
2 Esslöffel	Weißweinessig
1 Esslöffel frischer	Basilikum, gehackt
1 Esslöffel frischer	Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten
1 fein gehackte	Knoblauchzehe,
1/4 Teelöffel	Senf
1 Teelöffel	Honig
Salz, frisch gemahlener Pfeffer	

Salat:

1 ganzer	Kopfsalat (gewaschen, zerpfückt)
100 Gramm	junger Spinat , (gewaschen)
500 Gramm	Erdbeeren (geputzt)
100 Gramm	Stangensellerie , (gehackt)
2 Esslöffel	frischer Schnittlauch (in feine Röllchen geschnitten)
2	Avocados (geschält, gewürfelt)

● Zubereitung Dressing:

Die Dressingzutaten im Mixer verrühren

● Zubereitung Salat:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Das Dressing über den Salat gießen. Salat gut gekühlt servieren

● Zutaten Bruschetta:

(Bruschetta ist eigentlich eine italienische Vorspeise, eignet sich aber auch gut als Snack zu einem Glas Rotwein oder als Beilage zu einem Salat.)

250 Gramm	Ciabatta
300 Gramm	Fleischtomaten
20 Gramm	Lauchzwiebeln

Oregano Basilikum Pfeffer Salz 1-2 Knoblauchzehen ! Esslöffel Olivenöl

● Zubereitung Bruschetta:

1. Ciabatta wird zunächst in Scheiben geschnitten und im Toaster, oder Grill hellbraun geröstet
2. inzwischen Fleischtomaten mit kochendem Wasser überbrühen und die Schale abziehen
3. die Fleischtomaten von Kernen und Saft befreien und das Fruchtfleisch Feinwürfeln
4. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und unter die Tomatenwürfel mischen
5. mit Oregano, frischem Basilikum, frisch gemahlenem Pfeffer und Salz würzen
6. die warmen Ciabattascheiben mit einer halbierten Knoblauchzehe abreiben und mit wenig Olivenöl bestreichen
7. die Tomatenmischung dünn auf die Ciabattascheiben streichen und möglichst noch warm servieren