



## Fruchtsalat - scharf

Rukula waschen und reinigen – daraus auf einer sehr flachen Schüssel ein Beet gestalten.

Obst (Erdbeeren, Weintrauben, Äpfel, Orangen, ....) mundgerecht schneiden, mit Sesamkörnern und Mohnsamen vermengen und auf das Rukula-Bett geben.

Ein Dressing aus gutem Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chilli (alt. scharfem Paprika) herstellen und gleichmäßig über Früchte und Salat mit dem Löffel verteilen.

Mindestens eine Stunde ziehen lassen vor dem servieren.

Gilt als „moderne“ Vorspeise – und wird mit den anderen Mäsa serviert.