



## **Rukola-Tomaten-Mozzarella-Salat**

(ca. 4 Portionen)

**Zutaten:** 150 g Rucola  
250 g Mozzarella  
560 g Tomaten  
4 EL Balsamico  
2 TL Senf, mittelscharf  
1 TL Honig  
4 EL Olivenöl, nativ  
Salz und Pfeffer  
n.B. 40 g Kerne, gemischt, z.B. Kürbis-, Sonnenblumen- oder Pinienkerne

### **Zubereitung:**

Den Rucola waschen und gegebenenfalls etwas klein zupfen. Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mozzarella würfeln. Alles zusammen in eine Schüssel geben.

Für das Dressing Balsamico, Senf, Honig und Olivenöl in einem Schälchen vermischen, mit frisch gemahlenem Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Senf, Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer in ein hohes Mixgefäß geben und mit dem Stabmixer unter langsamer Zugabe eines neutralen Pflanzenöls eine Vinaigrette herstellen. Hierbei nicht ausschließlich Olivenöl nutzen, sonst wird es zu bitter/ scharf.

Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften und leicht Farbe genommen haben.

Dressing über den Salat geben und mischen, mit den Kernen als Topping servieren.