

Brunnenkresse Salat

Zutaten für 2 Portionen (als Hauptspeise)

- 90 g Brunnenkresse (gewaschen, verlesen, ohne harte Stiele)
- 1 Avocado, halbiert, entkernt, geschält, in 5-mm-Viertelringen
- 200 g Weiße Bohnen, abgegossen
- 3 Schalotten, in 2-mm-Halbringen
- 2 hartgekochte Eier, geachtelt
- 6 Mini-Rispen Tomaten, geachtelt
- 100 g dunkle Oliven, baumgereift, mit Stein

Dressing:

- 4 EL Leinöl (alternativ Olivenöl)
- 4 EL Zitronensaft (ca. eine Zitrone)
- ½ EL Honig
- 3 Prisen Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 70 g Cashewkerne, geröstet + gemörsert



Zubereitung

Alle Zutaten für das Dressing mit den Schalottenringen verrühren.

Die Oliven einmal längs einschneiden, die Enden zwischen Daumen und Zeigefinger zusammendrücken, den Stein herauslösen und das Fruchtfleisch längs vierteln.

Alle Salatzutaten bis auf Eier und Tomaten mit dem Dressing mischen.

Salat auf Teller / Schälchen verteilen und die Tomaten- sowie Eierachtel darauf platzieren.

Dazu passt eine Scheibe Vollkorn- oder Körnerbrot.