



Savour Canada: Wild Blueberries of North America

Dieser leckere Salat mit den aromatischen Früchtchen aus Kanada passt als köstliches Sologericht oder als Begleiter zu einem Steak, am besten TripleA from Canada.

Möhrensalat mit Blaubeeren



Savour Canada - Möhrensalat mit wilden Blaubeeren - Foto:
Wild Blueberry Association of North America (WBANA)

Zutaten für 4 Personen:

Saft von 1 Zitrone

4 TL Ahornsirup

1 Prise Salz

geschroteter rosa Pfeffer

2 TL Walnussöl

200 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)

1 Bund Möhren

40 g kalifornische Walnüsse
150 g frisches Ananasfruchtfleisch

Zubereitung:

1. Zitronensaft mit Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Die wilden Blaubeeren zugeben und in der Marinade auftauen lassen.
2. Möhren schälen und mit einem Sparschäler in sehr dünne Streifen schneiden oder fein raspeln. Walnüsse hacken und fettlos in einer beschichteten Pfanne rösten. Ananas in kleine Stücke schneiden.
3. Möhren, Walnüsse und Ananas mischen und vorsichtig unter die marinierten wilden Blaubeeren heben.

Savour Canada

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten + Auftauzeit

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 173 kcal / 722 kJ Eiweiß: 2,9 g Fett: 9,3 g Kohlenhydrate: 18 g

Mit freundlicher Genehmigung:

Wild Blueberry Association of North America (WBANA)



Foto: Wild Blueberry Association of North America (WBANA)

<http://www.wildeblaubeeren.de/>

<http://www.wildblueberries.com/>