

Pflücksalat "tropical"



Zutaten

1 EL Essig
3 EL Zitronensaft
3-4 EL Öl
Salz, Pfeffer, Curry
Zucker oder Honig
Hefeflocken
1 gehackte Zwiebel
4-5 EL geh. Kräuter,
z.B. Petersilie, Schnittlauch,
Zitronenmelisse,
Estragon

1 Apfel
1-2 Bananen

200 g Honigmelone
oder Birne

100-150 g Pflücksalat
oder anderen Blattsalat

Zubereitung

alle Zutaten zu einer Marinade
verarbeiten und abschmecken

waschen, putzen und in kleine
Stücke schneiden

halbieren, Kerne entfernen,
Fruchtfleisch herausnehmen, in
Stücke schneiden und in die
Marinade geben

waschen, abtropfen lassen, mit
Obst und Marinade vermengen,
abschmecken und anrichten