



Union zur Förderung
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

Sommersalat mit Melone, Avocado, Rapsöl-Vinaigrette und Tomaten-Safran Dip

Zutaten für 4 Portionen:

Vinaigrette

5 EL Asia-Chilisauce, süß-scharf

2 EL Zitronensaft

7 EL Rapsöl, kaltgepresst

Salz

Tomaten-Safran-Dip

150 ml Tomatenragout, stückig

0,1 g Safran, gemahlen (1 handelsübliches Döschen)

1 EL Honig

Salat

100 g Zuckerschoten

Salz

1/2 Zuckermelone, ca. 500 g, z. B.

Cantaloupe- oder Charantaimelone

Pfeffer aus der Mühle

2 Avocados, reif

½ Bund Koriander

1 Stängel Minze

Zusätzlich

1 Fladenbrot



Und so geht's:

Vinaigrette: Aus Chilisauce, Zitronensaft und 3 EL kaltgepresstem Rapsöl eine Vinaigrette anrühren, leicht salzen.

Dip: Das Tomatenragout mit Safran, Honig und 2 EL kaltgepresstem Rapsöl verrühren.

Salat: Die Zuckerschoten waschen, putzen und in Salzwasser 4 Min. kochen, abschütten, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Zuckermelone entkernen, achteln, Schale abschneiden und die Melonenstücke pfeffern. Die Avocados halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen, in Spalten schneiden und in der Vinaigrette wenden.

Gemüse und Melonenschnitze auf Tellern oder einer Platte anrichten. Kräuter waschen, gut trocknen, die Blätter von den Stielen zupfen. Salat

mit Kräutern bestreuen und mit der Vinaigrette beträufeln. Fladenbrot in Scheiben schneiden, mit 2 EL kaltgepresstem Rapsöl beträufeln, salzen und unter dem Backofen-Grill goldbraun rösten. Röstbrote mit dem Dip zum Salat servieren.

Copyright: UFOP

INFORMATION
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.