

Bunter Salat

mit Haferbällchen



**ZUTATEN
FÜR 4 PORTIONEN:**

Für den Salat:

- 1 Avocado
- ½ Dose ERNTEKRONE Mais
- 100 g BIO SONNE Babyspinat
- 100 g ERNTEKRONE Cocktailtomaten
- 1 EL BIO SONNE getrocknete Cranberries
- 1 EL BIO SONNE Sonnenblumenkerne

Haferbällchen:

- 2 GUTSGLÜCK Eier (M)
- 1 ERNTEKRONE Zucchini
- 1 ERNTEKRONE Zwiebel
- 1 ERNTEKRONE Knoblauchzehe
- 180 g GOLDEN BREAKFAST Feine Haferflocken
- 150 g CREMISÉE Hirtenkäse
- 4 EL FRISAN Rapsöl
- 1 TL COOK! Paprikapulver
- 1 Prise Salz
- 1 Prise COOK! Pfeffer
- 1 Prise COOK! Thymian
- 1 Prise COOK! Kümmel

Dressing:

- 3 EL Belluccino Olivenöl
- 2 EL Essig
- 2 EL LANDFEIN Joghurt
- 1 TL SUNRED Senf
- 1 TL BIO SONNE Honig

ZUBEREITUNG:

1. Zunächst Zwiebel und Knoblauch fein hacken und die Zucchini grob raspeln – alles mit den Gewürzen in einem Esslöffel Rapsöl anschwitzen und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Hirtenkäse fein zerbröseln und zusammen mit Ei und Haferflocken unter das Gemüse geben.
3. Die Masse für 10 Minuten quellen lassen – in der Zwischenzeit alle Zutaten für das Dressing gründlich vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Aus der Hafermasse möglichst gleich große Kugeln formen und diese im übrigen Rapsöl goldbraun braten.
5. Währenddessen die Avocado von Kern und Schale befreien, in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit Tomaten, Babyspinat, Mais sowie den Haferbällchen, Cranberries, Sonnenblumenkernen und dem Dressing anrichten.