Feigensalat mit Cherrytomaten

Zeit gesamt 15min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Cherrytomaten	200 g
Balsamicoessig, hell	2 EL
Oregano, getrocknet	
Salz	
Feigen	600 g
Minze, frisch	10 g
Senf	1 TL
Honig	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Olivenöl	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Sieb

1. Cherrytomaten waschen und halbieren. In einer Schüssel zusammen mit Balsamicoessig, Oregano und Salz vermischen und ca. 5 Min. ziehen lassen.

2. Inzwischen Feigen waschen und vierteln. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Ein Viertel der Minzblätter beiseitelegen, den Rest in feine Streifen schneiden. Cherrytomaten in ein Sieb abgießen, Saft dabei auffangen. Cherrytomatensaft in einer Schüssel mit Senf, Honig und Pfeffer verrühren. Nach und nach Öl dazugeben und zu einem Dressing verarbeiten.

3. In einer Schüssel Feigen, Cherrytomaten und Minzstreifen mit dem Dressing vermengen. Feigensalat mit Cherrytomaten in einem tiefen Teller anrichten und mit frischen Minzblättern garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	188 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	7 g