



Bits & Bites of natural food  
and adventurous travels

## GRÜNER FRÜHLINGSSALAT MIT GERÖSTETEN PAPRIKA-MANDELN

Diesmal gibt es keine Mengenangaben. Diese richten sich nach Gefühl und Hunger.

- grüne Salate, wenn möglich Bio, z.B. Salanova, Portulak, Rucola, Winterkresse, Kresse, kleine Spinatblätter
  - Avocado - ich habe für uns 2 eine halbe genommen
  - ca. 20 Mandeln
  - 1/4 Teelöffel Fleur de sel
  - 1/4 Teelöffel mildes Paprikapulver
  - 1 Teelöffel Raps- oder Olivenöl
  - Gänseblümchen für die Dekoration
  - Olivenöl
  - weisser Balsamicoessig
  - Fleur de sel
  - Pfeffer
  - Löwenzahnsirup oder Akazienhonig
1. Backofen auf 150° C vorheizen
  2. Mandeln auf mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und ca. 10 Minuten rösten
  3. in der Zwischenzeit für die Gewürzmischung Fleur de sel, Paprika und Öl miteinander verrühren - die Mischung muss dickflüssig sein
  4. Salate waschen
  5. aus Olivenöl, weissem Balsamicoessig, Fleur de sel, Pfeffer und etwas Löwenzahnsirup die Marinade herstellen (Akazienhonig geht auch)
  6. die Mandeln aus dem Ofen nehmen und mit der Gewürzmischung verrühren
  7. Mandeln nochmals zwischen 7 und 10 Minuten in den Ofen geben, dabei gegen Ende der Zeit öfters mal kontrollieren, das sie nicht zu dunkel werden
  8. Mandeln grob hacken, Salate und Avocado mit der Marinade vermischen, mit den Mandeln und den Gänseblümchen bestreuen