

## Vogersalat mit Maroni und Himbeer-Dressing

### Zutaten für 2 Hauptspeisen-Portionen:

130 g Vogersalat/Feldsalat  
100 g Maroni (essfertig im Beutel)  
20 g Mandelstifte  
50 g Parmesanhobel  
2 Scheiben (100 g) Roggen- oder Vollkornbrot

### Für das Dressing:

100 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlte)  
2 EL Balsamessig (z. B. Himbeer-Balsam)  
2 EL Nussöl (z. B. Mandel- oder Walnussöl)  
Salz, Pfeffer

Vogersalat/Feldsalat gründlich waschen und unbedingt trockenschleudern. Maroni hacken. Mandelstifte in einer beschichteten Pfanne sanft rösten bis sie zu duften beginnen. Beiseite stellen.

Für die Marinade die TK-Himbeeren in einem Topf aufkochen (siehe Hinweis), überkühlen lassen und anschließend mit Essig und Öl pürieren, salzen und pfeffern. Salatzutaten mischen, mit dem pinken Dressing garnieren. Kurz vor dem Verzehr alles durchmischen und mit einer Scheibe Brot genießen.

**Hinweis:** Das Deutsche Bundesamt für Risikobewertung warnt davor, dass bei Tiefkühlbeeren sogenannte Noro-Viren schon mehrfach Auslöser von Lebensmittelinfektionen gewesen seien. Daher sollten die TK-Beeren vor dem Verzehr ausreichend erhitzt werden. Um Viren abzutöten, ist eine Temperatur von mehr als 90 Grad nötig. Dies gilt besonders für empfindliche Menschen (Kleinkinder, Schwangere, Ältere und immungeschwächte Personen). Bei frischen Beeren und generell bei frischem Obst reiche es aus, die Früchte gründlich zu waschen.

