

RECETTE — GEMISCHTER SALAT

Fruits & Légumes: Blattsalat, Salatgurke, Radieschen, Zwiebel Rot, Kirschtomaten, Kresse

Divers: Apfelessig, Honig, Senf

Protéines (vég.): Feta

Mois: April



Zutatenliste für 4 Portionen Dressing

300 g Blattsalat
1 Salatgurke
150 g Kirschtomaten
8 Radieschen
1 Rote Zwiebel
150 g Feta
1 Handvoll Kresse
4 EL Kerne mix

Zutatenliste für das

6 EL Olivenöl
2 EL Balsam Apfelessig
4 TL Honig
4 TL Senf
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Salat, Gurken und Tomaten waschen. Salat klein schneiden und mit einer Salatschleuder ausschleudern. Die Gurke in Würfeln schneiden. Tomaten halbieren. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

Feta abtropfen lassen und in gleich große Würfel schneiden. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Kresse mit einer Schere abschneiden.

Alle Zutaten für das Dressing miteinander verrühren.

Salat, Gurken, Tomaten, Radieschen, Zwiebeln und Feta mit dem Dressing vermischen. Zum Schluss den Salat mit der Kresse und dem Kerne mix garnieren.