

Salat

Bunter Salat mit Gemüse, Brot & Blüten

Für den Salat kannst du verschiedene Blattsalate mit Kopfsalat mischen. Am besten mit unterschiedlichen Farben, das sieht bunter aus. Einige Salatsorten sind knackig, andere sind samtig weich. Das Tomatensaft-Dressing rundet den Geschmack ab.

Dazu kommen Paprikastreifen und Möhren sowie geröstete Brotwürfel. Wenn du keine Paprika magst, lass sie weg, der Salat schmeckt auch ohne gut.

Der bunte Salat ist eine vollwertige Mahlzeit mit der Kraft des Gemüses.

Für 4 Personen

Zutaten Dressing

1 Glas Tomatensaft
ein gutes Öl
Pfeffer und Salz
süßes Paprikapulver
etwas Zucker
und den Saft einer Zitrone



Zubereitung

Gieße den Tomatensaft in eine Schüssel, gib 2 Esslöffel Zucker dazu.

Würze dann mit Salz und Pfeffer und einem halben Teelöffel Paprika, dazu kommen 6 Esslöffel Öl und der Zitronensaft.

Vermische alles gut und stelle das Dressing zur Seite.

Zutaten Croutons

2 Scheiben altbackenes Schwarzbrot
2- 3 Esslöffel Butter

Zubereitung

Schneide das Brot in Würfel. Dann Butter in der Pfanne schmelzen und die Brotwürfel anrösten.

Zutaten Salat

2 Blattsalate wie Batavia- oder Eisbergsalat, Lollo Rosso, Romanasalat oder Kopfsalat wie Grüner Salat

3 Stiele Petersilie

Wenn du hast, 5 Blättchen Basilikum und essbare Blüten wie Ringelblumen, Kornblumen, Veilchen

2 Möhren

1 rote Paprika

Zubereitung

Die Salate waschen, trockenschütteln, dann kleinschneiden und kleinzupfen.

Die Möhren schälen und ganz kleinschneiden.

Die Paprika ohne Stiel und Kerne kleinschneiden, in Streifen oder Würfel.

Gib nun das Gemüse und die Salate in das Dressing.

Alles mischen und die kleingeschnittenen Kräuter dazugeben.

Obendrauf verteilst du die gerösteten Brotstückchen und die abgezupften Blütenblätter.

Lass es dir schmecken.

