

Salat Rezepte

Gemischter Salat

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Salat

1	Kolben Chicoree	4	Essl. Olivenöl
1	Fenchelknolle	1	Essl. Kräuteressig
1	Tomate		Salz, frisch gemahlener
100 g	Radicchio		- Pfeffer
1/4	Eisbergsalat	1	Knoblauchzehe
1	Möhre	1/2	Zwiebel

1. Die Salatzutaten putzen, waschen und abtropfen lassen. Den Chicoree in fingerlange Stücke, den Fenchel in feine Streifen und die Tomate in Spalten schneiden. Den Radicchio und den Eisbergsalat in Stücke zupfen. Die Möhre schälen und raspeln. Alles auf zwei Tellern anrichten.

2. Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Knoblauchzehe und Zwiebel schälen, anschließend durch die Knoblauchpresse drücken und zur Essig-Öl- Marinade geben. Sorgfältig verrühren und abschmecken.

3. Unmittelbar vor dem Essen über dem Salat verteilen.

Tipp: Wenn Sie den gemischten Salat noch gehaltvoller und sättigender wünschen, können Sie ihn außerdem mit 100 g geräucherter Putenbrust oder 150 g in Würfel geschnittenem Schafskäse, 2 hart gekochten Eiern und 100 g ausgelösten Nordseekrabben anreichern.

