

frischer Sommer-Salat

Deine Zutaten aus der Kiste:

Eisbergsalat
Paprika
Rettich

Was brauchst Du sonst:

hellen Essig
gutes helles Öl, z. B. Sonnenblumenöl
etwas mittelscharfen Senf

Wie geht das?

1. Strunk am Eisbergsalat abschneiden und die Blätter vorsichtig auseinander nehmen, unter fließendem kalten Wasser abspülen, Tropfen abschütteln und dann in feine Streifen schneiden
2. Paprika waschen, mit dem Schälmesser Strunk rausschneiden, Paprika halbieren und die Kernchen-Streifen entfernen. Ebenfalls längs in Streifen schneiden
3. Rettich waschen, dünn schälen und in Streichhölzer schneiden oder grob raspeln
4. Alles in eine Schüssel geben. Für das Dressing alle Zutaten mit einer weiteren Schüssel mit dem Schneebesen verrühren und über das Gemüse geben, durchmischen

Passt gut dazu:

Camembert-Eckchen mit einem Klecks Latwerch

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin