

Salat im Glas

Deine Zutaten aus der Kiste:

Mairübchen
Radieschen
Spinat
Frischer Knoblauch

Was brauchst Du sonst:

ein großes Weck-Glas für den Salat
ein kleines Weck-Glas für das Dressing

ein gutes Salatdressing, z. B: aus
Olivenöl
Heller Balsamico
Saft ½ Orange
½ Teelöffel Senf
Salz, Pfeffer

Wie geht das?

1. Alle Gemüsesorten gut waschen, Spinat aus stehendem Wasser heraus holen
2. Mairübchen und Radieschen putzen.
3. Mairübchen in mundgerechte Stücke schneiden, Radieschen gerne in Scheiben
4. Knoblauch fein schneiden
5. Schichtung ins Glas: Grundregel dafür ist, die schwereren Stücke ganz unten hinein füllen und die zarten leichten, wie hier der Spinat, zu oberst.
6. Möglichst abwechslungsreich und bunt durcheinander einfüllen, dass man später Lust hat, im Glas zu stöbern
7. Mit dem Dichtungsring und den Klammern verschließen

8. Dressing mit dem Schneebesen anrühren und in ein kleines Weck-Glas füllen, ebenso verschließen
9. Erst kurz vor dem Essen das Dressing über das Gemüse im Glas geben, so bleibt alles knackig

Das lässt sich so gut vorbereiten, abends ab ins Glas und in den Kühlschrank, morgens schnappen und los zur Arbeit oder ins Freibad.

Passt gut dazu:

Reste von Nudeln, Reis Kartoffeln. Einfach auch in Glas schichten.

Claudia Kirst, Diätassistentin, www.yoga-am-ufer.de