

Moin,

auch dieses Jahr werden wir euch an dieser Stelle monatlich eine Anregung aufzeigen ...

... dann lasst uns mal schauen, was heute auf den Tisch kommt ...



Letzten Monat habt ihr leckere Baguettes im Ofen gebacken, dazu folgt diesen Monat

eine Vitaminrakete!

Eure Einkaufsliste für 4 Personen:

Für den Salat:

- 1 Eisbergsalat
- 1 Schlangengurke
- 1mal Sprossen, beliebig, nach Geschmack
- 4 EL Walnüsse, zerkleinert
- 2 Tomaten

Für das Dressing:

- 1 Zwiebel, rot
- 1 Chili, rot

- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Zucker, braun
- 1 TL Salz
- 1 TL Honigsenf
- 1 TL Crema Feige
- 3 EL Walnussessig
- 1 EL Kürbiskernöl
- 3 EL Walnussöl
- 1 TL Leinsamen
- 1 EL Buchweizenkerne.

Hier einige **Tipps für die Zubereitung:**

In unsere leere Salatschale füllen wir:

- Eisbergsalat vierteln, putzen, Strunk als Keil herausschneiden und den Salat an-schl. in schmale Streifen schneiden; darüber
- Schlangengurke, putzen, Ende entfer-nen, in viele dünne Scheiben schneiden und auf dem Eisbergsalat verteilen; darüber
- Sprossen verteilen, darüber
- zerkleinerte Walnüsse verteilen, einge-rahmt von
- in Scheiben geschnittene Tomaten –

das Auge isst mit!



Für das Dressing:

- Zucker, Salz, Honigsenf, Crema Feige, Leinsamen und Buchweizen in eine Schale geben.
- Geachtelte Zwiebel, zerkleinerte Knoblauchzehe und entkernte Chili im Zwiebelschneider (wenn vorhanden) zerkleinern, ebenfalls in die Schale geben.
- Jetzt Essig hinzufügen, verrühren, dann die Öle untermischen.
- Tipp: Dressing ruhen lassen, ab und zu umrühren und erst zum Servieren im Salat unterheben.

Guten Appetit!

