



Zauberhafte Salate

Möhren-Apfel-Salat (1 Person)

Zutaten:

- 2 Möhren
- 1 kl. Apfel
- 2 TL Sonnenblumenöl,
- (Apfel-)Essig
- Salz und weißer Pfeffer
- 50gr. Sonnenblumenkerne

Zubereitung: Möhren und Apfel (ohne Schale) fein raspeln.
Mit dem Öl, Essig und Gewürzen vermengen.
Sonnenblumenkerne in der Pfanne ohne Fett rösten und
über den Salat streuen.



Gefördert und unterstützt durch:





Griechischer Salat (2-3 Personen)

Zutaten:

- 2 Tomaten
- ½ Schlangengurke
- 1 Zwiebel
- Oliven (schwarz)
- Schafskäse
- 2 TL Olivenöl
- (Rotwein-)Essig
- Schwarzer Pfeffer und Salz

Zubereitung: Tomaten und Gurken in Scheiben schneiden, dann halbieren. Essig mit Öl und Gewürzen verschlagen, mit Gemüse vermischen. In der Schüssel mit fein geschnittenen Zwiebelringen, Oliven und zerbröseltem Schafskäse vermengen.

Champignon Feldsalat (2-3 Personen)

Zutaten:

- 250 g Feldsalat
- 4-5 frische Champignons
- 1 kleine Zwiebel (Schalotte)
- Weißwein- oder Himbeeressig
- Olivenöl
- Eine Prise Salz, weißer Pfeffer
- (Speck nach Belieben)

Zubereitung: Feldsalat putzen und Wurzeln entfernen
Champignons in Scheiben schneiden, in Öl durchbraten, fein geschnittene Zwiebelwürfel dazu und glasig braten (gewürfelte Speck nach Bedarf ganz kurz zum Ende anschmoren). Alles mit einem kräftigen Schuss Essig ablöschen und abkühlen lassen. Ein bisschen Öl, ggf. Essig hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und als Salatdressing über den Feldsalat geben.